



QUICHE AUX LEGUMES DU SOLEIL

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte feuilletée
- 2 tomates
- 1 demi courgette
- 1 demi aubergine
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche liquide

Préparation :

Laver puis éplucher et épépiner la courgette et l'aubergine.
Monder et épépiner les tomates et le poivron.
Couper les 4 légumes en petits cubes de 1 cm x 1 cm.
Eplucher et rincer l'oignon et l'ail. Emincer très finement.
Dans une grande poêle, faire revenir et cuire tous les légumes dans l'huile d'olive.
Saler et poivrer (en fonction de votre tolérance digestive).

Pendant ce temps, faire préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Disposer la pâte dans une tourtière.

Lorsque les légumes sont cuits, les disposer sur la pâte.
Battre les œufs et ajouter la crème fraîche.
Verser le mélange sur les légumes puis enfourner pendant 30 min environ.

Conseils diététiques « Spécial Diarrhée » :

Si vous souffrez de selles très fréquentes et très liquides, remplacer la quantité de poivron et d'oignon par la chair de 2 autres courgettes. Riche en pectine une fois bien cuit, ce légume aide à lutter contre la diarrhée.

Retirer aussi l'ail et le poivre.

Choisir de préférence des courgettes et des aubergines de petites tailles.

Penser à prendre des tomates bien mûres.

Réaliser cette recette avec les produits de saison, toujours plus savoureux !

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr