

MENU DU 16 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

POKE BOWL :

MÉLANGER DANS UNE GRANDE ASSIETTE
DU POULET, AVOCAT, FETA, POIS CHICHES,
CHOU ROUGE, CAROTTES RÂPÉES
AVEC UNE SAUCE FROMAGE BLANC

2 PETITS SUISSES + POIRE



DINER :

QUICHE SANS PÂTE :

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



YAOURT
POMME



LA QUICHE SANS PÂTE

INGRÉDIENTS

- 3-4 œufs
- 100g crème 15% ou 100ml de lait ½ écrémé
- 100g fromage blanc
- 40g gruyère râpé
- 2 c.à soupe de maïzena
- Dés de jambon

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 15 MIN
TEMPS TOTAL : 20 MIN

PRÉPARATION

- 1.**
 - *Préchauffez le four à 180°C.*
- 2.**
 - *Dans un grand saladier, mélangez les œufs, la crème, le fromage blanc et la maïzena. Réservez.*
- 3.**
 - *Disposez-les dans le fond d'un moule à manquer..*
- 4.**
 - *Ajoutez le jambon, le mélange d'œufs et le gruyère râpé par-dessus.*
- 5.**
 - *Faites cuire pendant 15-20 minutes.*