

Quiche sans pâte épinard/chèvre Soupe de butternut au lait de coco

Ingrédients quiche sans pâte : (pour 1 personne)

- 1 feuille de brick
- 35 g de fromage blanc à 0% de MG
- 35g de Cabécou (fromage de chèvre frais)
- 50g d'épinards frais
- 5g d'huile d'olive (soit 1 càc)
- ¼ d'oignon
- 1 œuf



Recette :

- 1/ Retirer la partie dure de la feuille d'épinard et couper finement.
- 2/ Déposer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les oignons coupés, les épinards et faire revenir 5 min à feu doux.
- 3/ Dans un récipient, mélanger l'œuf, fromage blanc, sel et poivre.
- 4/ Réaliser deux cercles de même taille découpés dans votre feuille de brick.
Placer un morceau de papier cuisson dans un ramequin et y déposer l'un sur l'autre les deux cercles de feuilles de brick.
- 5/ Déposer à l'intérieur épinards, puis le Cabécou coupé en deux et verser le mélange œuf/fromage blanc.
- 6/ Placer au four environ 30 minutes à 170°C / 180°C.

Ingrédients soupe de butternut au lait de coco : (pour 1 personne)

- 180g de butternut
- 140 ml d'eau
- 15 ml de lait de coco – **8% de MG**

- 1/ Couper la butternut en dés, verser 140 ml d'eau, poivrer et mettre à cuire à couvert 20 minutes à feu doux.
- 2/ Mixer et ajouter le lait de coco allégé.

Recette vidéo sur  [dietandcoach](#) Sophie DAREY diététicienne

Bonne dégustation !!!!

