

## LES PREPARATIONS SALEES : MOUSSES, FLANS...

# MOUSSE DE COURGETTES

## EN ROBE DE SAUMON

287 kcal et 16 g de protéines/portion



### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tranches de saumon fumé
- 2 courgettes
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- Aneth, menthe
- 1 gousse d'ail
- Sel—Poivre—Huile d'olive

- 1 Râpez les courgettes et faites les revenir dans l'huile d'olive avec ail et les herbes. Poivrez.
- 1 Battez les œufs et la crème fraîche en omelette. Versez sur les courgettes.
- 1 Tapissez 4 ramequins ou 1 plat à cake avec les tranches de saumon fumé. Versez-y le mélange omelette-courgettes.
- 1 Faites cuire au bain-marie (dans un plat contenant de l'eau par exemple) pendant 15 min à 200°C (ramequins) ou 30 à 40 min (plat à cake).
- 1 Dégustez tiède ou froid.

# LES PREPARATIONS SALEES : MOUSSES, FLANS...

## ŒUFS AU LAIT AU JAMBON

163 kcal et 16 g de protéines/portion

243 kcal et 19 g de protéines/portion si ajout de lait concentré



### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 œufs
- 60 g de fromage râpé
- 80 g de jambon
- 400 ml de lait ou de lait concentré
- Sel—Poivre

- 🔪 Battez les œufs en omelette. Ajoutez le fromage, le jambon, du sel, du poivre.
- 🔪 Faites chauffer le lait et ajoutez-le aux œufs.
- 🔪 Versez le mélange dans un plat ou dans des ramequins individuels.
- 🔪 Faites cuire au bain-marie au four à 180°C pendant 20 à 30 min.

### *Le mot de la diététicienne*

*Agrémentez avec des champignons, des légumes en petits dés ou mixés. Vous pouvez également ajouter de la crème fraîche pour enrichir.*

## LES PREPARATIONS SALEES : MOUSSES, FLANS...

### CRÈME RENVERSÉE AUX LÉGUMES

135 kcal et 11 g de protéines/portion

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 300 ml de lait
- 2 œufs
- 1 petite courgette
- 1 carotte ou 1 tomate
- 50 g de fromage râpé
- Sel—Poivre



- 🔪 Préparez les légumes : épluchez et râpez la courgette et la carotte ou coupez la tomate en dés.
- 🔪 Faites les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- 🔪 Mélangez les œufs au lait chaud, puis ajoutez les légumes et le fromage râpé.
- 🔪 Assaisonnez.
- 🔪 Répartissez dans des ramequins et faites cuire pendant 30 min à 180° C au bain-marie.
- 🔪 Pour servir, démoulez et servez tiède ou froid avec un peu de crème fraîche par exemple.

## LES PREPARATIONS SALEES : MOUSSES, FLANS...

# TERRINE DE THON AUX COURGETTES

254 kcal et 20 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 6 personnes

\*

- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 5 œufs
- 3 petites courgettes
- 50 cl de crème fraîche
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de thym
- Sel—Poivre



- ↳ Lavez et séchez les courgettes. Coupez les en petits bâtonnets. Pelez et hachez l'ail.
- ↳ Faites revenir le tout dans l'huile d'olive 15 min à feu doux. Salez et poivrez. Si besoin, épongez la préparation avec du papier absorbant.
- ↳ Egouttez et émiettez le thon.
- ↳ Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec la crème fraîche. Ajoutez les courgettes, le thon, le thym.
- ↳ Remuez délicatement pour ne pas briser les bâtonnets.
- ↳ Versez la préparation dans un moule à cake beurré et faites cuire au bain-marie 45 min à four 6 (180 °C).
- ↳ Vérifiez la cuisson avec un couteau : la lame doit ressortir sèche.
- ↳ Laissez refroidir et servez froid avec de la mayonnaise.

# LES PREPARATIONS SALEES : MOUSSES, FLANS...

## PAIN DE POIS CASSÉS

131 kcal et 8 g de protéines/portion + apports de la crème

### Ingrédients pour 6 personnes

- 350 g de pois cassés
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 40 g de beurre
- 2 œufs
- 1 petit pot de crème fraîche



- 1 Mettez les pois cassés à cuire avec la carotte et l'oignon épluchés et coupés en rondelles pendant 1 h à la casserole ou 20 mn à l'autocuiseur.
- 2 Egouttez les pois cassés et passez-les au moulin à légumes, grille fine.
- 3 Hors du feu, ajoutez 30 g de beurre et le jaune des 2 œufs. Incorporez délicatement les blancs battus en neige.
- 4 Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation.
- 5 Faites cuire au bain-marie pendant 30 min.
- 6 Vous pouvez servir tiède ou froid accompagné de crème fraîche.

# LES PREPARATIONS SALEES : MOUSSES, FLANS...

## QUICHE LORRAINE SANS PÂTE

355 kcal et 23 g de protéines/portion

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1/2 litre de lait entier
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 2 tranches de jambon
- 1 tranche de lard fumé
- 1 boîte de champignons
- Gruyère
- Poivre



- 🔪 Mélangez les œufs et la farine.
- 🔪 Ajoutez le lait et le poivre.
- 🔪 Dans un moule à tarte graissé, disposez le jambon et le lard coupés en petites lamelles ainsi que les champignons.
- 🔪 Versez dessus la préparation précédente.
- 🔪 Parsemez de gruyère.
- 🔪 Faites cuire 30 min environ à four moyen (6/7 ou 180/200°C).