

Quiches légères aux légumes d'hiver

(4 mini quiches)

- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- 100g d'allumettes de bacon
- 150g champignons frais
- 400g de potimarron
- 4 œufs
- 250 ml de lait écrémé
- 20g de maïzena
- 1 cc d'huile
- ciboulette fraîche
- sel, poivre

Dans une sauteuse, faire revenir dans l'huile d'olive, la gousse d'ail écrasée, l'oignon émincé et les allumettes de bacon.

Ajouter les champignons émincés et le potimarron en petits cubes (s'il est bio, vous pouvez laisser la peau) et les faire revenir également.

Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau (le potimarron sera ici juste précuit, il terminera sa cuisson au four).

Battre les œufs avec la maïzena, ajouter ensuite le lait, et la ciboulette ciselée, bien mélanger le tout. Saler, Poivrer Dans le fond de vos moules, déposer de la poêlée de légumes et verser le mélange lait œufs ciboulette.

Enfourner pour 30 à 35 minutes à 180°.



Mousse légère à la clémentine

(4 verrines)

- 12 cl de jus de clémentines (4 à 5)
- 2 feuilles de gélatine
- 3 c.à soupe de sucre glace
- 3 petits suisses
- 2 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel

Mettre les feuilles de gélatine à réhydrater dans de l'eau froide. Presser les clémentines afin d'obtenir 12 cl de jus.

Faire chauffer un peu de jus et y faire dissoudre sur feu éteint, les feuilles de gélatine essorées. Réunir les jus et laisser un peu refroidir.

Dans un saladier, écraser les petits suisses et ajouter le jus de clémentine. Monter les blancs en neige avec une pincée de se, ajouter le sucre glace pour serrer la préparation.

Les incorporer aux petits suisses avec une maryse. La préparation est liquide mais va bien durcir après quelques heures au frais.

Avant de servir, décorer avec un quartier de clémentine.

