

# Quiche sans pâte

À la carte

Menu de saison

Recette proposée  
par Fourchette verte Jura



## Ingrédients

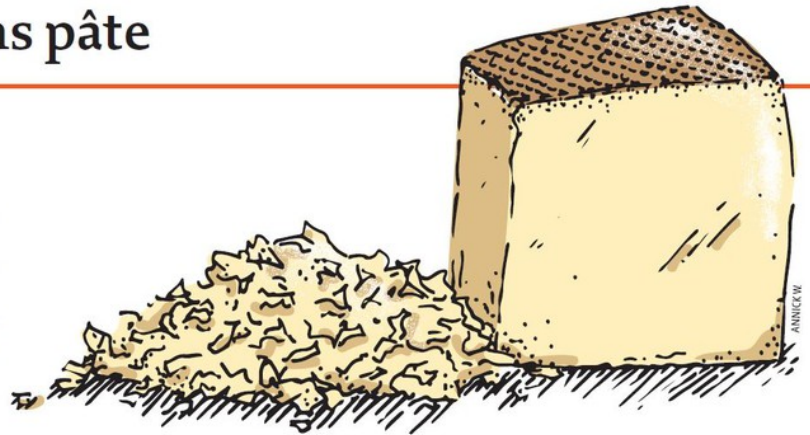
Pour 4 adultes

5 dl de lait  
100 g de farine  
3 œufs  
Sel, poivre  
100 g de gruyère râpé  
200 g de dés de jambon blanc

## Préparation



1. Mélanger le lait, la farine et les œufs. Assaisonner légèrement.
2. Ajouter le gruyère et le jambon et mélanger.
3. Verser le tout dans un plat à gratin et enfourner pour 40 minutes à 180°C.
4. Accompagner d'une grande salade mêlée et de pain.



Recette de Florence Erard, responsable de cuisine à l'Espace de vie enfantine Arc-en-ciel de Saignelégier et labellisée Fourchette verte

Plus d'informations sur [www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/)  
Privilégiez les produits régionaux labellisés:  
[www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)

### Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Le Gruyère AOP représente le fromage artisanal produit en plus grande quantité dans notre région. Le pointage des fromages permet d'apprécier leur qualité. Les fromageries des communes suivantes du Jura et du Jura bernois proposent des Gruyères AOP de plus

de 18,5 points sur 20: Cortèbert, Courgenay, Develier (Gruyère BIO), Forêt-Dessous, Nods, Le Noirmont, Les Reussilles, Sonvilier, Saint-Imier et Corgémont, mais également 3 fromageries d'alpages dans le Parc naturel Chasseral.

### Le saviez-vous?

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est recommandé de consommer chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers: 2 dl de lait ou 150-200 g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages ou 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle. (Société Suisse de Nutrition)

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/quiche-sans-pate/>