



PETITS-DÉJEUNERS / SNACKS

Quiche protéinée à croûte de pomme de terre — Zoe Eats

1 personne / 1 contenant

≈ 40 min (estimé)

plat végétarien / meal prep

Source :

<https://www.instagram.com/reel/DbVji7SyWKB/>

Ingrédients

- 250 g de pommes de terre, poids cru — variété Spud Lite selon l'autrice
- 2 œufs
- 50 g de cottage cheese
- 25 g de fromage râpé allégé
- 5 g de sauce piquante, facultatif
- Garnitures au choix — nature et quantités non précisées

Préparation

1. Cuire les pommes de terre au four. La légende ne précise ni la durée ni la température de cette première cuisson.
2. Mettre les pommes de terre cuites dans un contenant individuel compatible avec le four, puis les écraser.
3. Presser fermement la pomme de terre au fond du contenant pour former la base.
4. Casser les œufs dans le contenant, ajouter le cottage cheese et bien mélanger.
5. Ajouter les garnitures choisies et les incorporer légèrement au mélange d'œufs.
6. Répartir le fromage râpé sur le dessus.
7. Cuire environ 30 minutes à 180 °C.

Notes cuisine

- La légende annonce **390 kcal et 30 g de protéines par portion/contenant**. Ce sont les valeurs déclarées par l'autrice ; elles peuvent varier selon les produits et les garnitures.
- Aucun assaisonnement autre que la sauce piquante n'est indiqué dans la source.
- La recherche n'a pas trouvé de fiche officielle distincte de l'autrice : les quantités et la méthode proviennent directement de la légende du Reel.
- Illustration indépendante générée pour le livre, validée comme plat individuel en contenant avec base dorée, appareil aux œufs et fromage, sans interface sociale ni allure de capture vidéo.

Pourquoi on aime

Une recette plat végétarien / meal prep à garder sous la main pour varier les repas.

Végétarien

Autre

Confiance : Moyenne

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Estimations signalées : temps.