

Gâteau de semoule aux pommes



Ingédients: (8)

- 2 pommes
- 100 g semoule fine
- 3 oeufs
- 250 g de yaourt 0%
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé
- 1 sachet de levure chimique
- 30 g de sucre roux
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille liquide

Préparation:

Epluchez puis coupez les pommes en tranches fines. Dans un bol battez les oeufs avec le sucre puis ajoutez le yaourt, le lait, l'extrait de vanille et mélangez bien le tout. Ajoutez la semoule et la levure puis mélangez bien. Ensuite ajoutez les tranches de pommes et mélangez. Versez la préparation dans un moule en silicone puis enfournez 35 à 40 minutes.

Quiche aux poireaux et chèvre frais



Ingédients: 6 personnes

- 1 fond de tarte léger
- 3 poireaux
- 3 œufs
- 150 ml de crème fraîche à 4 % de mg
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 25 g de noix hachée (6 pièces)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation:

Préchauffez le four 180°C.
Nettoyez les poireaux puis coupez-les en petits morceaux. Dans une poêle chauffez l'huile d'olive puis faites revenir les poireaux pendant 8 à 10 minutes, salez et poivrez.
Dans un bol battez les œufs avec la crème et fromage de chèvre, salez, poivrez puis ajoutez les poireaux, les noix hachées et mélangez bien le tout.
Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte puis piquez-la avec une fourchette.
Versez ensuite la préparation aux poireaux sur le fond de la tarte et enfournez pendant environ 30 à 35 minutes.