* Utilisateur non identifié
  + Accueil
    - Montrer les recettes + recherche et filtre
  + Inscription
    - Username : testPresentation
    - Email : [testPresentation@test.ch](mailto:testPresentation@test.ch)
    - Password : test1234
  + Connexion
* Utilisateur Identifié
  + Ajouter type de nourriture
    - Nom : boissons
  + Création de recette
    - Titre : Quiche aux légumes et chèvre
    - Preparation time : 60
    - Difficulté : moyen
    - Instructions : Préchauffez le four à 180°C. Étalez une pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette. Dans une poêle, faites revenir 1 oignon haché et 2 gousses d'ail émincées dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez 1 courgette coupée en dés, 1 poivron rouge coupé en lamelles et 1 poignée de champignons tranchés. Faites cuire les légumes pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Dans un bol, battez 4 œufs avec 200 ml de crème liquide. Ajoutez du sel, du poivre et une pincée de muscade. Étalez les légumes cuits sur le fond de tarte et versez le mélange d'œufs et de crème par-dessus. Émiettez 100 g de fromage de chèvre sur le dessus. Enfournez la quiche pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et que la garniture soit prise. Laissez refroidir légèrement avant de servir.
    - Calories : 400
    - Category : diner
    - Foodtypes
      * Produits laitiers : 25
      * Fruits et légumes : 25
      * Produits céréaliers et légumineuses : 20
      * Matières grasses : 15
      * Protéines : 10
      * Boissons : 5
  + Montrer recette
  + Modifier recette
    - Temps de préparation : 100
    - Difficulté : difficile
    - Foodtypes :
      * Produits laitiers 15
      * Protéines : 15
      * Produits sucrés : 5
  + Ajouter commentaire
    - Note : 4
    - Commentaire : Cette quiche aux légumes et chèvre est délicieuse et équilibrée. Les légumes sont bien cuits et apportent une saveur fraîche à la quiche. La combinaison du chèvre et des légumes ajoute une touche de crémeux et de douceur. La pâte brisée est croustillante et se marie parfaitement avec la garniture. La recette est bien expliquée et facile à suivre. Le temps de préparation peut sembler un peu long, mais cela vaut la peine d'attendre. La quiche est parfaite en tant que plat principal pour un dîner léger accompagné d'une salade. Je recommande cette recette à tous ceux qui apprécient les quiches aux saveurs végétales et au goût subtil du fromage de chèvre.
  + Modifier commentaire
    - Mettre un commentaire à celui qui n’en a pas
  + Supprimer commentaire
  + Consommer la recette + regarder historique
  + Supprimer Recette