



## QUICHE LORRAINE

Une quiche lorraine à servir avec de la salade

 10 minutes 45 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 3 Oeufs
- 1 bol de lait demi-écrémé, UHT
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 1/2 Càc de noix de muscade (en option)
- 1 petit pot de fromage frais type petit suisse
- 1 petit sachet d'emmental ou emmenthal râpé (50 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180° Dans un plat à tarte mettre la pâte
- 2° Dans un saladier mettre : les oeufs, le bol de lait, le petit suisse, la noix de muscade Mélanger
- 3° Couper le jambon et l'incorporer à la préparation
- 4° Verser la préparation sur la pâte
- 5° Ajouter le gruyère par dessus
- 6° Enfournier 50min à 180°

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [226 g]	% AR
ÉNERGIE	185 kcal	419 kcal	21 %
PROTÉINES	10 g	23 g	46 %
GLUCIDES	11 g	26 g	10 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	11 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	14 g	72 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	3 %
SODIUM	499 mg	1128 mg	47 %