

**QUICHE AUX ENDIVES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 50 grammes de pâte brisée
- 50 grammes d'endive, crue
- 1/2 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (29 g)
- 25 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 10 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 15 grammes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffez votre four à 200°C. Epluchez les endives, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et débarrassez-les de leur trognon. Cuisez-les à la vapeur environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et encore fermes. Etalez la pâte à tarte et faites-la précuire à blanc durant 10 minutes au four Mélangez les oeufs et le lait, salez et poivrez Disposez sur la pâte les endives et les dés de jambon Ajoutez le mélange lait - oeuf Parsemez de fromage Mettez au four à 200°C pendant 20 minutes.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	190 kcal	332 kcal	17 %
PROTÉINES	9 g	15 g	30 %
GLUCIDES	15 g	27 g	10 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	11 g	19 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	111 mg	195 mg	8 %