

**QUICHE ASPERGE JAMBON** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 15 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 3/4 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (44 g)
- 10 grammes de crème fraîche 5%
- 150 grammes d'asperge verte, bouillie/cuite à l'eau
- 1/4 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue (58 g)
- 25 grammes de petit pois
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (40 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffez le four à 180 °C. Supprimez la partie dure à la base des asperges mais ne les pelez pas. Faites-les cuire 8 minutes environ à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les à l'eau froide et égouttez sur du papier absorbant. Garnissez un grand moule à tarte avec la pâte feuilletée. Piquez avec une fourchette. Etalez-y la moitié du jambon et les petits pois ainsi que la moitié du fromage râpé. Disposez les asperges par-dessus et saupoudrez avec le reste du jambon. Battez les œufs avec la crème, le restant du fromage râpé et du poivre. Versez la préparation sur les asperges et faites cuire le tout, 30 minutes, à four chaud
- 2° Préchauffez le four à 180 °C. Supprimez la partie dure à la base des asperges mais ne les pelez pas. Faites-les cuire 8 minutes environ à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les à l'eau froide et égouttez sur du papier absorbant. Garnissez un grand moule à tarte avec la pâte feuilletée. Piquez avec une fourchette. Etalez-y la moitié du jambon et les petits pois ainsi que la moitié du fromage râpé. Disposez les asperges par-dessus et saupoudrez avec le reste du jambon. Battez les œufs avec la crème, le restant du fromage râpé et du poivre. Versez la préparation sur les asperges et faites cuire le tout, 30 minutes, à four chaud

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (336 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	426 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	26 g	53 %
GLUCIDES	8 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	61 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	215 mg	723 mg	30 %