

**TARTE JAMBON ET 2 FROMAGES** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 200 grammes de dés, allumettes, râpé ou haché de jambon
- 60 grammes de comté
- 60 grammes de gruyère
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 2 cuillères à soupe bombées d'amidon de maïs ou fécule de maïs (48 g)
- 2 grammes de noix de muscade
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1. Dans une casserole, délayez la maïzena dans le lait froid, portez à feu doux et remuez jusqu'à ébullition. 2. Ajoutez le comté et le gruyère râpé. Remuez et attendez que les fromages fondent. Ôtez du feu. 3. Une fois la préparation froide, mélangez avec les oeufs cassés 1 à 1, avec la muscade et les allumettes de jambon. 4. Répartissez sur une pâte brisée. 5. Enfourez 30 minutes à 200°C.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (310 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 171 kcal  | 532 kcal            | 27 % |
| PROTÉINES           | 9 g       | 28 g                | 56 % |
| GLUCIDES            | 13 g      | 41 g                | 16 % |
| SUCRES              | 2 g       | 7 g                 | 7 %  |
| LIPIDES             | 9 g       | 29 g                | 41 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 5 g       | 14 g                | 71 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 2 g                 | 9 %  |
| SODIUM              | 267 mg    | 828 mg              | 34 % |