



TARTE SAUMON ET POIREAUX

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 2 unités moyennes de poireau, cru (450 g)
- 6 tranches moyennes de saumon fumé (180 g)
- 1 morceau grand de gruyère (80 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1. Préchauffez votre four à 180°C 2. Dans un saladier, mettez les œufs, le lait, le crème fraiche, salez, poivrez puis mélangez à l'aide d'un batteur électrique (ou à la fourchette). Transvasez cette préparation dans un autre récipient. 3. Dans une poêle, mettez l'huile d'olive, les poireaux coupés en rondelles et faites cuire doucement pendant 15 minutes. 4. Placez la pâte brisée dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette et faites-la cuire à blanc pendant 10 minutes. 5. Mettez le saumon dans le fond du moule puis recouvrez de saumon et de la préparation à quiche. Saupoudrez de fromage râpé puis enfournez pour 30 minutes à 180°C. À déguster avec une belle salade assaisonnée !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (221 g)	% AR
ÉNERGIE	165 kcal	364 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	18 g	37 %
GLUCIDES	10 g	22 g	9 %
SUCRES	3 g	6 g	6 %
LIPIDES	10 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	311 mg	688 mg	29 %