



QUICHE BROCOLIS, JAMBON CRU ET FROMAGE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue [230 g]
- 4 tranches grandes de jambon cru [280 g]
- 1 unité grosse de brocoli, cru [400 g]
- 40 grammes de gruyère
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g]
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 3 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Garnir une pâte brisée [précuite 5 minutes à 180°C au préalable] de tranches de jambon cru + brocolis [cuits 10 minutes à l'eau]. Verser un mélange fait avec les oeufs battus, la crème épaisse, le lait et la ciboulette. Parsemer de gruyère râpé. Enfourner 35 minutes à 180°C. Servir avec une salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [339 g]	% AR
ÉNERGIE	176 kcal	596 kcal	30 %
PROTÉINES	10 g	35 g	71 %
GLUCIDES	9 g	30 g	11 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	11 g	39 g	56 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	19 g	93 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	577 mg	1954 mg	81 %