

**QUICHE SAUMON ÉPINARDS CURRY** 5 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 300 grammes de saumon, cru, sauvage
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 10 grammes de curry, poudre
- 100 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco (200 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° • Préchauffez le four à 180°C. • Découpez le saumon en morceaux. Déroulez la pâte brisée avec le papier cuisson dans un moule à tarte. Fouettez les œufs avec le lait de coco et le curry. Ajoutez les morceaux de saumon et les pousses d'épinards découpées aux ciseaux. Salez, poivrez et mélangez. Versez le mélange sur la pâte et enfournez 30min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	190 kcal	400 kcal	20 %
PROTÉINES	10 g	21 g	41 %
GLUCIDES	10 g	22 g	8 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	12 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	13 g	64 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	134 mg	281 mg	12 %