



QUICHE ÉPINARDS, LARDONS ET CHÈVRE

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1 barquette de lardon nature, cru (100 g)
- 3 unités moyennes de crottin de Chavignol (fromage de chèvre) (240 g)
- 200 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C. 2. Déroulez la pâte brisée avec le papier cuisson dans un moule à tarte. 3. Fouettez les œufs avec la crème, les lardons et les pousses d'épinards coupées aux ciseaux. 4. Versez le mélange sur la pâte, répartissez le fromage de chèvre coupé en morceaux et enfournez 30 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (197 g)	% AR
ÉNERGIE	210 kcal	414 kcal	21 %
PROTÉINES	9 g	18 g	35 %
GLUCIDES	9 g	18 g	7 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	15 g	30 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	16 g	81 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	310 mg	611 mg	25 %