



QUICHE ASPERGES ET SAUMON FUMÉ

 10 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 1 pot moyen de ricotta [Copie] (250 g)
- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 10 unités moyennes d'asperge, verte, crue (150 g)
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C.
- 2° 2. Équeutez et émincez les asperges.
- 3° 3. Déroulez la pâte brisée avec le papier cuisson dans un moule à tarte. Fouettez les œufs avec la ricotta, les asperges émincées et le saumon fumé coupé aux ciseaux.
- 4° 4. Versez le mélange sur la pâte et enfournez 30 minutes.
- 5° 5. Servez avec de la salade ou des crudités assaisonnées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (275 g)	% AR
ÉNERGIE	173 kcal	477 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	21 g	43 %
GLUCIDES	11 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	9 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	287 mg	791 mg	33 %