



QUICHE CAKE JAMBON FROMAGE

 10 minutes 40 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 150 grammes de gruyère
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (160 g)
- 80 grammes d'huile de colza
- 6 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Fouettez les œufs, ajoutez la farine, la levure et 60 ml d'huile.
- 3° Ajoutez dans la pâte le fromage râpé et les tranches de jambon découpées aux ciseaux.
- 4° Mélangez et versez dans un moule à tarte anti-adhésif puis enfournez 30 minutes.
- 5° Servez avec la salade assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (165 g)	% AR
ÉNERGIE	246 kcal	406 kcal	20 %
PROTÉINES	12 g	20 g	40 %
GLUCIDES	11 g	19 g	7 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	15 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	449 mg	740 mg	31 %