



FLAMMENKUECHE

 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 pots moyens de fromage blanc nature, 3% MG environ (200 g)
- 50 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais
- 150 grammes de lardon nature, cru
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 2 unités moyennes d'oignon, cru (230 g)
- 230 grammes de pâte à pizza fine, crue
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les oignons en fines lamelles et les faire rissoler quelques minutes avec les lardons.
- 2° Dans un saladier, battre l'œuf en omelette et ajouter peu à peu la crème fraîche et le fromage blanc. Saler et poivrer.
- 3° Dérouler la pâte et la poser sur la grille du four recouverte de papier sulfurisé (ou de papier d'aluminium).
- 4° Badigeonner la pâte à pizza du mélange crème fraîche-fromage blanc puis parsemer de lardons et d'oignons. Faire cuire 15 min à four chaud. Servir avec une salade assaisonnée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (298 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	383 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	18 g	36 %
GLUCIDES	11 g	33 g	13 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	314 mg	934 mg	39 %