

**QUICHE LORRAINE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue [230 g]
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g]
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT [200 g]
- 150 grammes de filet de bacon
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [240 g]
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C [th.6].
- 2° Déposez la pâte dans un moule à tarte en gardant le papier sulfurisé. Piquez le fond avec une fourchette. Enfourez 10 min. La pâte doit être cuite.
- 3° Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez la crème et le lait. Poivrez, salez légèrement.
- 4° Coupez le bacon en cubes. Déposez-les sur le fond de tarte. Versez le mélange précédent.
- 5° Enfourez 20 à 30 min.
- 6° Servez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (315 g)	% AR
ÉNERGIE	169 kcal	534 kcal	27 %
PROTÉINES	7 g	22 g	44 %
GLUCIDES	9 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	28 g	40 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	17 g	84 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	285 mg	899 mg	37 %