

**QUICHE CHOU FLEUR ET COMTÉ** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de chou-fleur, cru
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 morceau moyen de comté (40 g)
- 200 grammes de jambon cuit, supérieur
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette
- 1 unité moyenne de pâte brisée, pur beurre, crue (230 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 3° Détacher les bouquets de chou-fleur, les laver et les faire cuire 20 min. environ à la vapeur (douce).
- 4° Étaler la pâte et foncer un moule.
- 5° Piquer la pâte avec une fourchette, recouvrir d'un papier de cuisson et de légumes secs (pour éviter que la pâte ne gonfle) puis faire cuire la pâte à blanc pendant 5 min. Ôter les légumes secs et le papier puis disposer le chou-fleur sur la pâte.
- 6° Battre les œufs en omelette avec le lait.
- 7° Saler, poivrer, ajouter la muscade et verser sur le chou-fleur.
- 8° Parsemer de comté râpé puis enfourner pour 30 min.
- 9° Accompagner d'une salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (350 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	461 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	25 g	50 %
GLUCIDES	9 g	31 g	12 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	6 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	60 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	235 mg	822 mg	34 %