

**QUICHE POIREAUX ET BACON** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue [230 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 2 unités moyennes de poireau, cru [450 g]
- 300 grammes d'allumettes de bacon
- 100 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne [25 g]
- 60 grammes de gruyère
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Émincez l'oignon et les poireaux.
- 2° Faites cuire 10 minutes environ les allumettes de bacon, les oignons et les poireaux, avec un peu d'eau et à couvert.
- 3° Mélangez les oeufs, le fromage blanc et la moutarde. Ajoutez les poireaux et le bacon. Foncez un moule avec la pâte, versez l'appareil dessus, puis parsemez le tout d'emmental râpé.
- 4° Enfourez la quiche pour 45 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [243 g]	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	326 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	24 g	48 %
GLUCIDES	9 g	21 g	8 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	7 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	423 mg	1029 mg	43 %