



## TARTE TATIN AU JAMBON CRU

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 100 grammes de jambon cru
- 80 grammes de gruyère
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 portion grande de salade verte, crue, avec assaisonnement (60 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Tapissez le fond et les bords d'un plat à tarte avec les tranches de jambon. Versez les oeufs battus avec la crème et le fromage râpé.
- 3° Recouvrez avec la pâte brisée en rentrant délicatement les bords jusqu'au jambon.
- 4° Enfournez 35 minutes. Démoulez la quiche encore chaude en la retournant sur un plat. Servez avec de la salade assaisonnée.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (193 g)	% AR
ÉNERGIE	247 kcal	477 kcal	24 %
PROTÉINES	12 g	23 g	45 %
GLUCIDES	14 g	26 g	10 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	16 g	31 g	44 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	15 g	74 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	489 mg	944 mg	39 %