

QUICHE ASPERGE ET VIANDE DES GRISONS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 100 grammes d'asperge verte, bouillie/cuite à l'eau
- 60 grammes de viande des Grisons
- 200 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 3 cuillères à soupe de parmesan (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Étalez la pâte et disposez-la dans le moule.
- 3° Dans un saladier, fouettez les œufs, le lait et la crème; salez et poivrez.
- 4° Disposez les tranches de viande des Grisons sur la pâte, parsemez de parmesan râpé.
- 5° Versez la préparation et disposez harmonieusement les asperges. Enfourez pour 45 min de cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (193 g)	% AR
ÉNERGIE	188 kcal	362 kcal	18 %
PROTÉINES	10 g	19 g	37 %
GLUCIDES	15 g	28 g	11 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	10 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	304 mg	587 mg	24 %