



## QUICHE POULET, BROCOLI ET BOURSIN

5 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 400 grammes de brocoli
- 200 grammes de spécialité fromagère non affinée à tartiner environ 30-40 % MG aromatisée (ex: ail et fines herbes)
- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue [230 g]
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [174 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Faites cuire le brocoli 10 min dans une casserole d'eau bouillante. En parallèle, faites précuire le poulet 5 min dans une poêle huilée. Dans un récipient, battez les œufs en omelette, ajoutez le Boursin®, du sel et du poivre. Placez la pâte dans un moule à tarte, répartissez le poulet et le brocoli dessus et versez la préparation aux œufs. Enfourez pour 20 à 25 min.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [236 g]	% AR
ÉNERGIE	180 kcal	424 kcal	21 %
PROTÉINES	9 g	21 g	41 %
GLUCIDES	10 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	12 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	15 g	73 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	3 %
SODIUM	187 mg	442 mg	18 %