

QUICHE POULET, ASPERGES ET BRIE

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 300 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 100 grammes de brie, sans précision
- 10 unités grandes d'asperge verte, bouillie/cuite à l'eau (250 g)
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, épaisse, rayon frais

MODE DE PRÉPARATION

1° Piquez le fond de la pâte à la fourchette, et faites cuire à blanc 10 min à 180°C. Coupez le pied des asperges. Faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en morceaux. Faites poêler le poulet avec l'huile, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 10 min. Coupez-le en cubes. Coupez le brie en lamelles. Fouettez les œufs avec la crème, salez et poivrez. Déposez le brie, les asperges et le poulet sur le fond de tarte, puis versez le mélange aux œufs. Enfournez pour 30 minutes. Servez avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (246 g)	% AR
ÉNERGIE	171 kcal	421 kcal	21 %
PROTÉINES	11 g	26 g	53 %
GLUCIDES	9 g	22 g	9 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	10 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	13 g	63 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	160 mg	395 mg	16 %