

QUICHE ULTRA FACILE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue [230 g]
- 150 grammes de filet de bacon
- 80 grammes de comté
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru [174 g]
- 150 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité moyenne d'oignon, cru [115 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Poêler l'oignon avec l'huile d'olive. Sur la pâte brisée, étaler 1 mélange fait avec 3 oeufs battus, la crème liquide et le lait. Déposer l'oignon, les dés de jambon et les champignons de Paris. Répartir le comté râpé. Enfourner 30 minutes à 180°C. Servir avec une salade verte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [257 g]	% AR
ÉNERGIE	188 kcal	483 kcal	24 %
PROTÉINES	10 g	25 g	49 %
GLUCIDES	12 g	30 g	11 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	12 g	30 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	16 g	80 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	339 mg	870 mg	36 %