



QUICHE LORRAINE LÉGÈRE

Une quiche complète et légère à accompagner d'une salade en entrée et d'un yaourt en dessert.

 10 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 c. à soupe d'huile d'olive [10 g]
- eau
- 3 œufs [175 g]
- 250 grammes de lait demi-écrémé
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur, découenné dégraissé [160 g]
- 80 grammes d'emmental rapé
- Noix de muscade
- 2 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ [100 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 210°C La pâte : Faire une boule de pâte avec la farine, l'huile d'olive, le fromage blanc et de l'eau. Placer la filmée au réfrigérateur pendant le reste de la préparation.
- 2° Couper le jambon Battre les œufs et le lait dans un bol, ajouter la muscade, le sel et le poivre. Ajouter le jambon à l'appareil à quiche et le fromage rapé.
- 3° Couper le jambon Battre les œufs et le lait dans un bol, ajouter la muscade, le sel et le poivre.
- 4° Etaler la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier cuisson et placer la dans un moule à tarte. Verser l'appareil et enfourner à 210°C pendant 40 minutes. Prolonger la cuisson si besoin. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (276 g)	% AR
ÉNERGIE	168 kcal	463 kcal	23 %
PROTÉINES	12 g	32 g	64 %
GLUCIDES	17 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	6 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	229 mg	632 mg	26 %