

QUICHE POIREAUX-FROMAGE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités petites (S) d'oeuf, cru (159 g)
- 150 grammes de crème fraîche 15%
- 20 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 4 carré frais 0% (nature ou ail et fines herbes)
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 150 grammes de filet de bacon
- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 1 portion grande de poireau, cuit (150 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Tout mélanger (garder l'emmental pour le mettre sur le dessus pour faire gratiner)
- 3° Verser la préparation dans un moule à tarte
- 4° Enfourner 25min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (272 g)	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	428 kcal	21 %
PROTÉINES	9 g	25 g	50 %
GLUCIDES	11 g	31 g	12 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	445 mg	1210 mg	50 %