

QUICHE LORRAINE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g) ou 150 grammes de bacon fumé
- 40 grammes de comté
- 4 oeufs entiers
- 500 grammes de lait demi-écrémé
- 2 cuillères à soupe bombées de farine de blé (51 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Appliquer la pâte dans un moule à tarte et déposer dans le feu le jambon en morceaux ou le bacon
- 2° Recouvrir avec le comté râpé (en gardant 2 petites poignées)
- 3° Battre les oeufs avec la farine + sel et poivre
- 4° Ajouter le lait froid et bien mélanger
- 5° Verser la préparation sur la tarte et ajouter le reste de comté râpé
- 6° Cuire au four à 210° pendant 35-40min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (294 g)	% AR
ÉNERGIE	163 kcal	481 kcal	24 %
PROTÉINES	9 g	26 g	53 %
GLUCIDES	14 g	41 g	16 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	8 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	255 mg	752 mg	31 %