

QUICHE SANS PÂTE AU JAMBON

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de lait d'avoine ou amande ou autre lait végétal (sauf coco)
- 3 oeufs
- 125 grammes d'amidon de maïs ou féculé de maïs ou 125 grammes de farine de riz ou mix sans gluten
- 200 grammes de jambon blanc en dés ou lardons
- 100 grammes de gruyère ou emmental râpé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°. Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le lait et la farine. Battez.
- 2° Ajoutez ensuite les dés de jambon, les lardons préalablement cuits à la poêle et le gruyère râpé. Salez et poivrez.
- 3° Versez la préparation dans un plat beurré. Enfourez 40 minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (269 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	366 kcal	18 %
LIPIDES	6 g	15 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
CHOLESTÉROL	76 mg	204 mg	68 %
SODIUM	182 mg	489 mg	20 %
GLUCIDES	12 g	33 g	11 %
SUCRES	0 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	3 %
PROTÉINES	9 g	24 g	—