



QUICHE AUX POIREAUX

Idéal le midi au bureau avec des crudités. Vous pouvez rajouter des morceaux de poulet.

 15 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poireau, cru
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 40 grammes d'emmental râpé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, versez la farine, le sel le fromage blanc. Mélangez puis ajoutez l'eau petit à petit en ajustant si nécessaire. Pétrissez la pâte puis mettez-la 10min au frigo.
- 2° Pendant ce temps, préparez l'appareil. Coupez finement les poireaux et faites-les cuire 10min à la vapeur.
- 3° Mélangez les œufs, le lait et la crème. Salez, poivrez et réservez.
- 4° Etalez la pâte et foncez un moule à tarte. Déposez les poireaux sur la pâte puis ajouter l'appareil. Parsemez de l'emmental râpé.
- 5° Enfournez 30 à 40min à 180°C et laissez tiédir avant de démouler et de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (266 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 70 kcal | 186 kcal | 9 % |
| PROTÉINES | 5 g | 13 g | 26 % |
| GLUCIDES | 4 g | 11 g | 4 % |
| SUCRES | 3 g | 9 g | 10 % |
| LIPIDES | 4 g | 10 g | 14 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 5 g | 24 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 2 g | 10 % |
| SODIUM | 50 mg | 134 mg | 6 % |