



QUICHE COMTÉ AOP LARDONS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 1 FOND DE TARTE BRISÉE
- 3 ŒUFS
- 50ML DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE 18%
- 150G DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
- 60G DE COMTÉ AOP
- 30G DE LARDONS FUMÉS
- SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 160°.

PRÉPARATION DE L'APPAREIL À QUICHE

- Râper le fromage et réserver.
- Dans un bol, mélanger les œufs et les crèmes.
- Saler et poivrer.

MONTAGE

- Dans un plat à tarte, mettre la moitié du comté râpé, les lardons, l'appareil à quiche puis le reste du comté.
- Enfourner pour 40 minutes.
- Laisser refroidir au moins 30 minutes avant la découpe.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 91g - 240 Kcal :

Glucides : 13,2g dont Sucres : 2,2g,

Lipides : 17,2g dont AG Saturés : 11g,

Protéines : 8g, Sel : 0,8g, Calcium : 90,9mg



ALLERGÈNES : LAIT - BLÉ/GLUTEN - ŒUF