

QUICHE JAMBON, CHAMPIGNONS & FINES HERBES

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	430	409	389	405
Lipides	g	43	39,6	35,4	31,3
Glucides	g	2,1	4,6	9,1	21,9
Protéines	g	8,7	8,5	8,6	8,9



4:1 3:1 2:1 1:1

Pâte		4:1	3:1	2:1	1:1
Poudre d'amandes (vahiné®)	g	12	8	6	0
Beurre doux fondu	g	6	6	6	15
KetoCal® 4:1	g	8	8	3	0
Farine	g	0	4	11	30
Huile d'olive	mL	5	5	5	0
Appareil à garniture					
Champignons de Paris émincés (en conserve)	g	7	15	15	15
Crème fraîche à 30 % MG	g	8	8	8	20
Boursin® Ail & fines herbes	g	3	4	4	4
KetoCal® 4:1	g	8	8	8	0
Huile	mL	6	5	5	5
Beurre doux fondu	g	5	4	4	4
Parmesan	g	1	1	2	2
Œuf	g	15	15	15	20
Jambon émincé finement	g	5	5	5	5
Ciboulette ciselées	quelques brins				



Difficulté ★★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 10-15 min.


plats cuisinés

QUICHE JAMBON, CHAMPIGNONS & FINES HERBES

1. Pour la pâte

- Mettre dans un petit bol la poudre d'amandes, (+/- la farine), **KetoCal® 4:1** et le beurre mou. Mélanger.
- Ajouter l'huile d'olive et un peu d'eau, et mélanger. Placer la pâte obtenue entre deux feuilles de papier sulfurisé et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (ou d'une bouteille), étaler la pâte en un disque pas trop fin (8 cm de diamètre environ).
- Disposer la pâte dans un moule à tartelette antiadhésif. Piquer la pâte à la fourchette.

2. Pour la garniture

- Mélanger le Boursin®, la crème fraîche, **KetoCal® 4:1**, l'œuf, l'huile d'olive, le beurre fondu, la ciboulette, le parmesan, les champignons et le jambon.
- Verser la préparation dans la tartelette.

3. Pour la cuisson

- Dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6), cuire pendant 10 à 15 mn.