

QUICHE JAMBON, CHAMPIGNONS & FINES HERBES

| | | |
|-----------|------|---------------|
| Énergie | kcal | 430 |
| Lipides | g | 43 |
| Glucides | g | 2,1 (2 parts) |
| Protéines | g | 8,7 |



pour 2,1 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

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

ou plus

ou plus

ou plus



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, **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.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre