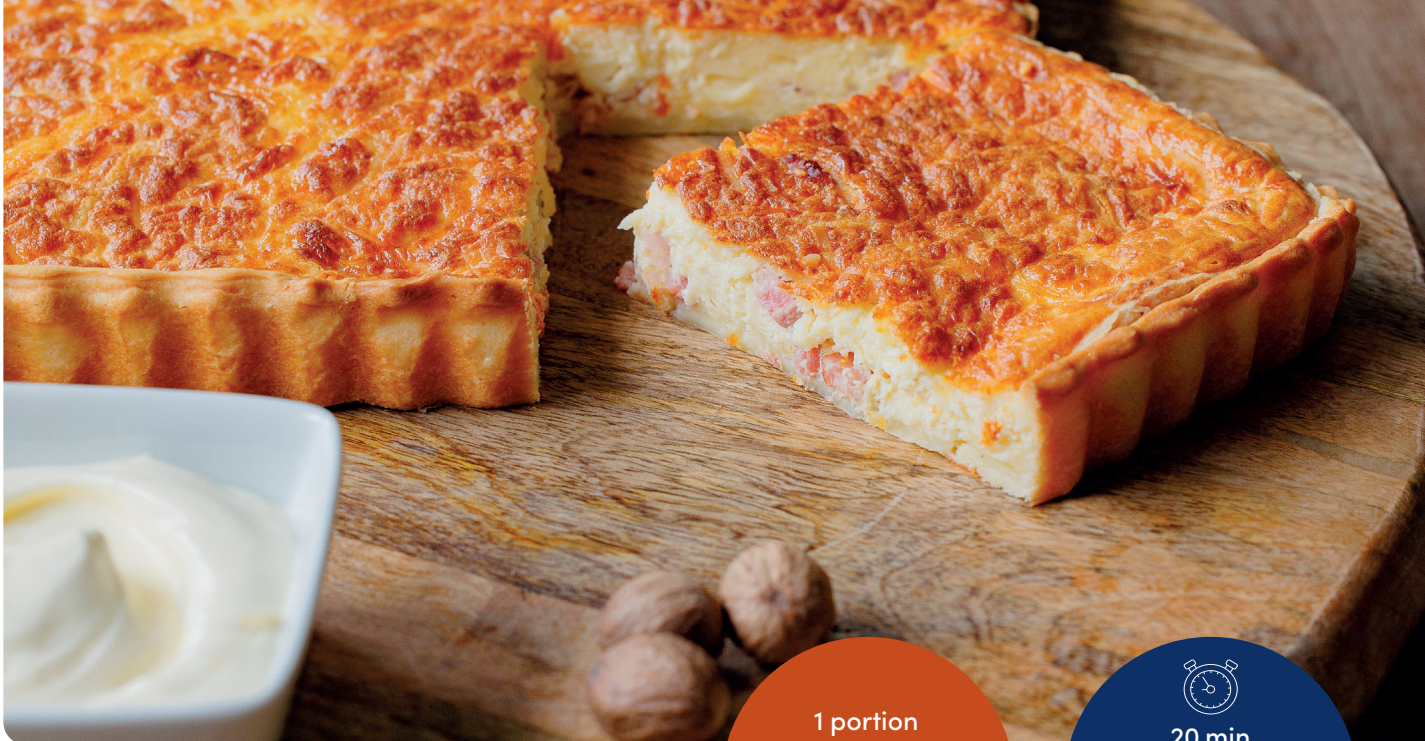




QUICHE LORRAINE

1 portion
de 150 g

Énergie : 419 kcal
Protéines : 21,0 g



20 min
de préparation

45 min
de cuisson

POUR 100 CONVIVES

- 2,5 L de lait
- 2,5 kg de crème liquide
- 4 kg d'œufs entiers
- 2 kg de lardons cuits
- 2,5 kg d'emmental râpé
- 1,3 kg d'Appéti'mix™
- 13 pâtes à tarte brisées
- Sel, poivre (PM)

LA RECETTE

1. Fouetter ou mixer les œufs avec **Appéti'mix™**.
2. Ajouter le lait et la crème.
3. Rectifier l'assaisonnement.
4. Passer l'appareil au chinois étamine.
5. Foncer un moule avec une pâte brisée.
6. Répartir l'emmental et les lardons.
7. Verser l'appareil dans le fond de tarte.
8. Cuire à 180°C pendant 45 minutes.

LA DIÉTÉTICIENNE

Par rapport à la même
recette non enrichie :

1,2 fois plus d'énergie
1,3 fois plus de protéines
1,2 fois plus de calcium

LE MOT DE NOS EXPERTS

LE CHEF

La quiche est un excellent moyen de
densifier les repas du soir, notamment
pour les petits mangeurs.

Découvrez la vidéo
Le tuto du Chef
"La quiche lorraine"



appéti'mix™
aide culinaire enrichie