

# Quiche lorraine traditionnelle

Recette élaborée par  
notre équipe  
de diététiciens

Pour **6** personnes

Préparation : **30** min

Cuisson : **45** min

Repos : au moins **20** min



## INGRÉDIENTS

### Pour la migaine

- 200 g de lardons (fumés ou non)
- 4 oeufs
- 20 cl de crème fraîche entière
- 20 cl de lait
- 1 pincé de poivre
- 1 pincée de noix de muscade

### Pour la pâte Brisée

- 200 g de farine T55
- 100 g de beurre
- ½ cuillère à café de sel fin
- 50 ml d'eau environ

## PRÉPARATION

### Préparation de la pâte Brisée :

Mettez la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux dans un saladier. Effritez le tout à la main. Ajoutez l'eau progressivement, en mélangeant jusqu'à former une boule souple. La boule ne doit pas être molle et collante. Pliez la pâte en 4 en l'écrasant sur le plan de travail légèrement fariné. La recouvrir d'un film de farine et d'un torchon. Laisser reposer 20 à 30 min.

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6)

### Préparation de la migaine :

Dans une poêle, faites dorer les lardons. Egouttez-les et réservez-les.

Mélangez dans un saladier les oeufs, la crème et le lait. Puis ajoutez le poivre et la muscade.

- Etalez la pâte Brisée sur un plan de travail fariné avec un rouleau à pâtisserie. Déposez-la sur un moule à tarte légèrement graissé. Découpez le surplus de pâte sur les bords du moule avec un couteau ou en passant le rouleau.
- Étalez les lardons uniformément sur la pâte Brisée et recouvrez-les de la migaine.
- Enfourez la quiche, pour 45 à 50 minutes, à 180 °C (thermostat 6).



### Atouts Nutritionnels

Quiche riche en lipides, à consommer avec modération.

Peut être allégée en supprimant un œuf et en remplaçant (mêmes quantités) : les lardons par des allumettes de jambon maigre, la crème fraîche entière par de la crème légère et le lait par du fromage blanc 0% de matière grasse.

Peut-être servi avec une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette allégée.

### Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

485Kcal

Protéines : 14,7g

Glucides : 25,6g

Lipides : 35,7g

Pour la version allégée :

380 kcal - 16,1 g de protéines - 23,3 g de lipides - 25,6 g de glucides