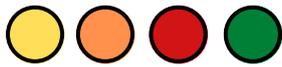


Pour ¼ de la quiche :



# Quiche poivrons lardons



@les\_clefs\_dadi

## **Ingrédients**

- 200 g d'allumettes de bacon
- 2 poivrons rouges
- 2 oeufs
- 20 cl de crème liquide
- 1 pâte brisée
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

## **Préparation**

- ① Préchauffez le four à 180°C
- ② Lavez les poivrons, épépinez les et coupez les en lanières.
- ③ Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez les poivrons à revenir sur feu doux pendant 5 min environ.
- ④ Rajoutez les allumettes de bacon dans la poêle et laissez cuire 5 min.
- ⑤ Garnissez un moule à tarte avec la pâte brisée en conservant le papier sulfurisé et piquez le fond avec une fourchette.
- ⑥ Dans un saladier fouettez les œufs avec la crème liquide, salez et poivrez.
- ⑦ Répartissez le contenu de la poêle dans le fond de tarte et versez l'appareil à quiche par dessus.
- ⑧ Enfournez pendant 30 min environ.

## **Manger équilibré**

**Portion** : 1/4 de la quiche

**Accompagnement** : Vous pouvez accompagner votre part de quiche avec des légumes si besoin.

**Variété** : Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter du **fromage** (mozzarella, reblochon, chèvre, emmental, raclette ... )

**Dessert** : Un **fruit** et/ ou **produit laitier** (si vous n'avez pas ajouté de fromage)

**Remarque** : Déduisez une portion de **lipide** dans l'un de vos repas de la journée