



Recette (Pour 6 personnes)

Flammekueche

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Lait 1/2 écrémé UHT	cl	7.50 cl
Bière	cl	7.50 cl
Farine avec levure	g	200.00 g
Bacon fumé	g	300.00 g
Fromage blanc battu 20% nature	g	200.00 g
Oignon, cru épluché	g	300.00 g
sel	càc	1.00 càc

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	1	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0.5	portion	V/P/O	1	portion
Huile	0	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Faites la pâte à l'avance elle doit reposer au moins une heure. Mélanger le lait, la bière et le sel. Ajouter la farine (en fonction de la qualité il en faudra plus ou moins). Chauffer le four, c'est important qu'il soit bien chaud. Faites suer les oignons sans matière grasses, juste pour les dégorger. Étaler la pâte, ajouter les oignons, le fromage blanc et le bacon. Cuire 30 mn.	Avec une salade verte c'est délicieux.