



# Recette (Pour 8 personnes)

## Quiche sans pâte au crabe

### Liste des ingrédients de la recette

| Ingrédients                 | Unités   | Quantités     |
|-----------------------------|----------|---------------|
| Lait 1/2 écrémé UHT         | cl       | 30.00 cl      |
| Oeuf frais moyen 60 grammes | unité(s) | 3.00 unité(s) |
| crabe en boîte 4/4 NAUTILUS | unité(s) | 1.00 unité(s) |
| Farine                      | g        | 100.00 g      |
| Sel                         | g        |               |
| Poivre                      | g        |               |

### Valeurs nutritionnelles par portion

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

### Etapes de la recette & Commentaires

| Etapes de la recette                                | Commentaires         |
|---|----------------------|
| Mélangez les ingrédients et enfournez 35 mn à 180 ° | Simple et équilibrée |