



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 nutritionnels 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