FICHE RECETTE

Quiche Lorraine enrichie

Ingrédients pour 4 portions

- 200 ml de complément nutritionnel lacté neutre
- 200g de lardons
- 1 pâte brisée
- 200 ml de crème liquide
- 60g d'emmental râpé
- 3 œufs

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C
- Etaler la pâte brisée
- Dans bol, mélanger les œufs, la crème liquide, l'emmental râpé et le complément nutritionnel. Saler et poivrer.
- Enfourner 45 minutes à 200°C

Si vous n'avez pas de complément alimentaire, vous pouvez le remplacer par du lait entier auquel vous ajoutez 50g de lait en poudre du commerce afin d'enrichir en protéines ! Pour une meilleure dilution, vous pouvez tiédir le lait