



# QUICHE BIO AUX PETITS POIS ET AU JAMBON DE VOLAILLE

et Kiri® Bio

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min    💶 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,89 €

## INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 1 kg de Kiri® Bio
- 6 L de lait bio
- 2 L d'œufs bio
- 500 g de maïzena bio
- 10 g de curcuma bio
- 7 kg de jambon blanc de volaille bio
- 3 kg de petits pois bio

## ASTUCE

Le Kiri® Bio apporte un goût frais à cette recette.



## PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Fouetter au batteur le Kiri® Bio, puis ajouter le lait, les œufs, la maïzena et le curcuma.
2. Assaisonner selon votre convenance.
3. Couper le jambon en julienne.
4. Disposer un peu d'appareil dans un bac gastronomique de 6 cm de haut préalablement graissé.
5. Répartir les ingrédients (jambon et petit pois) ensuite recouvrir du reste de l'appareil.
6. Enfourner pendant 40 minutes à 180 °C.



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire :  
250 g/pers. (dont 70 g de part prot)  
Pour un adolescent en collège / lycée :  
300 g/pers. (dont 70 g de part prot)

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 438,45 kJ / 104,48 kcal - Matières grasses : 3,63 g dont acides gras saturés : 1,73 g - Glucides : 5,56 g dont sucres : 2,43 g - Protéines : 11,87 g - Sel : 0,61 g - Calcium : 52,91 mg

### Plat complet

Non Végétarien     Végétarien     Non végétarien, pauvre en protéine

### Apport en graisse

Qualité :  Faible  
Quantité :  Faible

Moyenne     Intéressante  
 Moyen     Important

### Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu

- Pas nécessaire  
 Recommandé ...  
> Pour compléter avec des protéines d'origines animales, utiliser :
- Œufs
  - Lait ou laitage
  - Fromage
  - L'un des 3, au choix

- > Pour compléter avec des protéines d'origines végétales, utiliser :
- Céréales
  - Légumineuses
  - Graines

