



## Quiche de Saumon légumes

### Ingrédients

- g MAGGI Bouillon de Légumes Bio 110g
- g Légumes mélangés (maïs, haricots de lima, pois, haricots verts, carottes) en conserve, sans sel ajouté
- g Crème fraîche
- g de pâtes à pizza BUITONI
- g Poisson, saumon, quinnat, fumé
- g Oeuf entier, cru, frais

### Préparation

1. Plusieurs heures avant ou la veille, décongelez la julienne de légumes.
2. Préchauffez le four à 180°C (th 6). Etalez la pâte dans un plat à quiche, piquez la pâte avec une fourchette.
3. Découpez le saumon en petits morceaux et dispersez-les sur la pâte. Ajoutez la julienne de légumes. Fouettez la crème fraîche avec les œufs, ajoutez l'assaisonnement BIO mélange Aromates du Jardin Maggi. Versez le mélange dans le plat.
4. Cuire au four 30 minutes en chaleur traditionnelle, en milieu de four.

		40
		6
Kohlenhydrate	22.72 g	
Energie	407.28 kcal	
Fette	29.96 g	
Protein	11.23 g	