

# Quiche aux courgettes



## Les ingrédients pour

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Courgette                           | 350g |
| Lardons                             | 75g  |
| Pâte à tarte                        | 230g |
| Oignon                              | 100g |
| Oeuf moyen (poids : 60g)            | 60g  |
| Huile d'olive                       | 18g  |
| Crème                               | 40g  |
| Sel                                 | 1g   |
| Lait                                | 100g |
| Poivre                              | 1g   |
| Fromage à pâte dure (type emmental) | 80g  |

## 6 couvert(s)

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Fortement hors saison | France |
|                       | France |
|                       | France |
| De saison             | France |
|                       | France |
|                       | France |
|                       | France |
|                       | France |
|                       | France |
|                       | France |

### Climat



CO2 (g)

675



Saison

22%

### Economie locale



Local

0%

### Santé



Calories (kcal)

365



Protéines (g)

11



## Quelques éléments de compréhension

### Impact d'un repas moyen en France

kcal journalières en moyenne

Homme

Femme

Protéines journalières moyennes

2 500

gCO2e

2 100

kcal

1 800

kcal

50

g