



Recette

QUICHE AUX LÉGUMES



Portion : 1 adulte et 6 enfants

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS

- ❖ 250 ml (1 tasse) Petits légumes surgelés (*exemple : petits pois verts, maïs, carottes en cubes, haricots verts en morceaux, choux de Bruxelles, etc.*)
- ❖ 75 ml (1/3 tasse) Fromage râpé finement au choix (*Mozzarella, Cheddar, Gouda fumé, parmesan, etc.*)
- ❖ 8 Oeufs
- ❖ 75 ml (1/3 tasse) Lait
- ❖ 2 ml (1/2 c. à thé) Origan séché
- ❖ Au goût Sel et poivre
- ❖ 1 Fond de tarte de 23 cm (9 po) de diamètre, non cuit

PRÉPARATION

1. Placer la grille du four au plus bas niveau.
2. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
3. Mettre le fond de tarte sur une tôle à biscuits ou sur une plaque de cuisson. *
4. Dans un bol, mélanger à la fourchette les petits légumes surgelés, le fromage râpé finement, les œufs, le lait, l'origan, le sel et le poivre.
5. Verser le mélange d'œufs dans le fond de tarte préalablement placé sur une tôle à biscuits ou sur une plaque de cuisson.
6. Cuire 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré sur la grille la plus basse du four.

* En mettant le moule ou l'assiette d'aluminium contenant le fond de tarte sur une tôle à biscuits ou sur une plaque de cuisson, nous diminuons les dégâts et nous obtenons une croûte de quiche moins humide. Aussi, n'oubliez pas de placer la grille du four au plus bas niveau.

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci
dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.**