



Quiche au brocoli (ou aux légumes)

Rendement : au moins 50 portions pour enfants (donne 50 mini croûtes de tarte ou croûtes de tarte de 7 po x 9 po)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
3 ½ tasses	farine tout usage	875 mL
3 ½ tasses	farine de blé entier	875 mL
1 ½ c. à thé	sel	7 mL
2 ¼ tasses	margarine ou beurre	560 mL
1 ¼ - 1 ½ tasse	eau froide	310 – 375 mL
½ tasse	huile végétale	125 mL
2	oignons hachés ou en dés	2
14 tasses	brocoli OU votre choix de légumes (p. ex. chou-fleur, asperges, poivrons, tomates, épinards)	3,5 L
8 tasses	lait	2 L
40	œufs	40
1 c. à thé	poivre noir moulu	5 mL
1 c. à thé	paprika	5 mL
1 c. à table	persil séché	15 mL
1 c. à thé	basilic séché	5 mL
2 tasses	chapelure	500 mL
5 tasses	fromage cheddar râpé	1,250 L

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 3.

Préparation

Préparation de la croute de tarte :

1. Combiner la farine et le sel. Ajouter en mélangeant la margarine ou le beurre jusqu'à l'apparition de billes de la taille d'un petit pois.
2. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients deviennent humides.
3. Rouler la pâte sur une surface légèrement enfarinée jusqu'à ce qu'elle soit d'une épaisseur uniforme d'environ $\frac{1}{8}$ de pouce (ou 3 mm).

Pour des mini-quiches : Couper la pâte en 50 mini croûtes de tarte à l'aide d'un emporte-pièce circulaire ou en forme de carré d'environ $2\frac{1}{2}$ po x $2\frac{1}{2}$ po (6,5 cm x 6,5 cm). Déposer les ronds de pâte sur une tôle à biscuits recouverte d'un papier parchemin et réfrigérer pendant environ 30 minutes avant de les utiliser. Cuire les mini croûtes de tarte dans des moules à muffins à 400 °F (200 °C) pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Préparation de la garniture :

4. Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile et revenir les oignons et le brocoli (ou les autres légumes utilisés s'il y a lieu) dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, environ 5 à 10 minutes. Mettre de côté jusqu'à ce qu'ils refroidissent. Puis séparer le mélange d'oignons et de légumes à parts égales dans les croûtes à tarte.
5. Dans un bol, combiner le lait, les œufs, le sel, le poivre, l'origan, le paprika, le persil et le basilic.
6. Combiner la chapelure et le fromage râpé. Saupoudrer 1 tasse et 3 c. à table du mélange de chapelure au fond de chaque croûte cuite.
7. Verser 15 oz ($2\frac{1}{4}$ tasses) du mélange d'œufs dans chaque croûte.
8. Garnir chaque quiche de 2 oz ($\frac{1}{2}$ tasse) de fromage cheddar et 1 oz (3 c. à table) de chapelure.
9. Cuire dans un four conventionnel à 375 °F (190 °C) pendant 40 minutes.
10. Attendre que la quiche ait refroidi avant de servir.

Valeur nutritive

Par portion de 63 g

Calories 250

Lipides 12 g

Saturés 3 g

+ trans 0 g

Sodium 450 mg

Glucides 21 g

Fibres 2 g

Sucre 3 g

Protéines 13 g

Calcium 200 mg

Fer 2 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

½ Légumes et fruits

½ Viandes et substituts

½ Produits céréaliers

1 Lait et substituts