



Explo-délice



# Quiche santé sans croûte!



## Ingrédients

8 portions

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 de tasse) de chapelure\*
- 80 ml (1/3 de tasse) de chacun des ingrédients suivants : petits morceaux de brocoli, oignons hachés, épinards hachés, petits morceaux de céleri.
- 125 ml (1/2 tasse) de jambon en petits cubes.
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar fort râpé
- 4 œufs
- 300 ml (1 1/4 tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- sel et poivre au goût

\* Pour réduire la quantité de matières grasses, on a remplacé la pâte à tarte par de la chapelure. C'est meilleur pour la santé.



L'AIDE D'UN ADULTE EST REQUISE

## Étapes de la préparation



1

Enduis d'huile d'olive une grande assiette à tarte. Puis saupoudre de la chapelure sur l'assiette.



2

Avec l'aide d'un adulte, fais revenir dans une poêle l'oignon, le brocoli, l'épinard et le céleri quelques minutes (avec un peu d'huile). Dispose les légumes dans l'assiette, sur la chapelure. Ajoute ensuite les morceaux de jambon et le fromage.



3

Dans un bol, bats les œufs, le lait et la farine à l'aide d'un fouet. Verse le liquide doucement sur le jambon et le fromage. Faire cuire au four à 375 °F, pendant 45 minutes (ou jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée).

Avant de mettre la quiche au four, dépose-la sur une plaque à biscuits recouverte de papier aluminium.