



QUICHE AUX ÉPINARDS ET AUX CHAMPIGNONS

Servez chaque tranche avec des légumes verts du printemps frais pour un brunch ou un dîner.



TEMPS DE PRÉPARATION
25 minutes



TEMPS DE CUISSON
15 minutes



TEMPS AU FOUR
40 minutes



PORTIONS
24 (3 tartes de 8 portions chacune)

CONSEIL : Si vous utilisez des bleuets congelés, assurez-vous de les ajouter à la pâte une fois qu'elle a été mise sur la plaque chauffante pour éviter de colorer la pâte en bleu.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Déposer trois assiettes à tarte profondes de 23 cm (9 po) sur 2 grandes plaques à pâtisserie.
2. Croûte : Dans un grand bol, fouetter ensemble les farines tout usage et de blé entier, le sel et le poivre. Incorporer l'huile et le Silk jusqu'à ce que le mélange soit bien collé pour former une boule. Réviser la pâte en 3 parts égales. À l'aide de mains farinées, presser chaque morceau dans les assiettes à tarte uniformément sur le fond et les côtés. Faire cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré. Réserver pour laisser refroidir.
3. Entre-temps, faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter

les champignons et faire sauter, en remuant de temps en temps, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Incorporer tous les épinards, sauf 1 ½ tasse (375 mL), et faire cuire en remuant pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient flétris. Répartir le mélange dans 3 croûtes à tarte. Garnir chacune des feuilles d'épinards restantes.

4. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le Silk, le sel, le poivre et la muscade. Verser sur le mélange de champignons. Faire cuire de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit soufflé et que le couteau inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de servir.

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe (45 mL) d'huile d'olive
1 ½ lb (750 g) de champignons tranchés
6 tasses (1,5 L) de jeunes épinards légèrement tassés, divisés
12 gros œufs
6 tasses (1,5 L) de boisson de soya ou d'amande non sucrée Silk
1 ½ c. à thé (7 mL) de sel
¾ c. à thé (3 mL) de poivre
¼ c. à thé (1 mL) de muscade râpée

Croûte

3 tasses (750 mL) de farine tout usage
¾ tasse (175 mL) de farine de blé entier
1 ½ c. à thé (7 mL) de sel
¾ c. à thé (3 mL) poivre
1 tasse (250 mL) d'huile d'olive
9 c. à soupe (135 mL) de boisson de soya ou d'amande non sucrée Silk

Par portion

(tranche de 1/8 de quiche/
environ 140 g)

230	calories
15 g	de lipides
2,5 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
16 g	de glucides
2 g	de fibres
1 g	de sucre
8 g	de protéines
95 mg	de cholestérol
350 mg	de sodium
250 mg	de potassium
125 mg	de calcium
1,75 mg	de fer



DANONE
SERVICE ALIMENTAIRE
CANADIEN

La diversité au service du mieux

danonefoodservice.ca/fr

Danone
Canada est
une entreprise
Certifiée

