

Recette parfaite
pour la cuisine collective

Quiche de base



Portions de la recette de base : 6
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

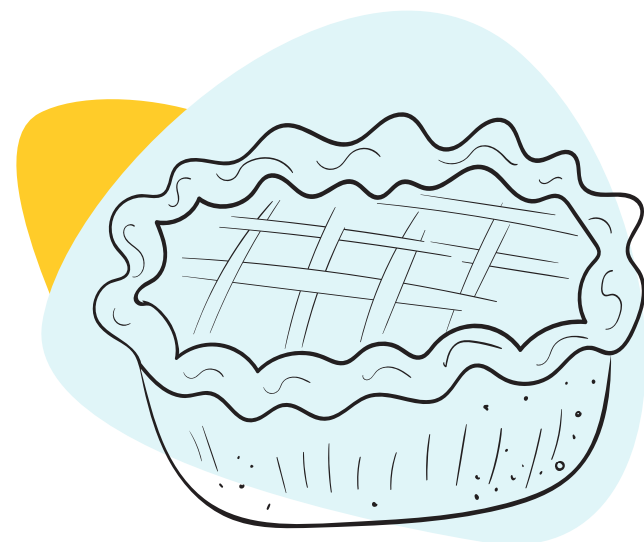
Préparation

- Étendre la garniture sur la croûte de tarte précuite. Fouetter les œufs et la crème dans un bol moyen. Verser la préparation aux œufs sur la croûte de tarte.
- Cuire au four préchauffé à 350 °F jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre, de 35 à 40 minutes. Laisser reposer de 5 à 10 minutes avant de servir.

Variantes :

- **Quiche Lorraine** : Mélanger 6 tranches de bacon croustillant émiettées, 1 tasse (250 ml) de suisse râpé, 1/4 tasse (60 ml) d'oignon vert haché finement, 1/4 c. à thé (1 ml) de muscade et 1/4 c. à thé (1 ml) de moutarde sèche.
- **Quiche aux champignons** : Mélanger 1 tasse (250 ml) de champignons tranchés et sautés, 1/2 tasse (125 ml) de cheddar râpé et 1 c. à thé (5 ml) de thym séché.
- **Quiche au jambon et fromage** : Garnir de 3/4 tasse (175 ml) de suisse, 3/4 tasse (175 ml) de jambon cuit en dés, 1/4 tasse (50 ml) de poivron rouge ou vert haché et de 2 c. à thé (10 ml) de ciboulette hachée.

Source : Lesoeufs.ca



Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Abaisse de pâte précuite, profonde, de 9 po	1		
Œufs	4		
Crème légère (5 ou 10 %) ou lait évaporé	375 ml (1 ½ tasse)		
Garniture au choix (voir les variantes)			

Conseil : pour précuire l'abaisse, tapisser l'abaisse d'un carré de papier d'aluminium de 12 po (30 cm). Remplir de riz, de pois sec ou de haricots secs pour éviter qu'elle rétrécisse. Couvrir le rebord de la croûte avec du papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le bord soit légèrement bruni. Enlever la feuille d'aluminium et le riz. Laisser refroidir sur une grille.