La petite cuisine

6 Portions

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 45 min

Quiche au saumon et brocoli

Ingrédients

- ¼ tasse (50 ml) Chapelure ★
- 3 c. à table (15 ml) Margarine fondue ★
- 1 boîte (213g) Saumon en conserve ★
- 250 g Fromage cottage
- 1 tasse (250 ml) Brocoli
- 3 Œufs battus ★
- 1 tasse (250 ml) Lait ★
- 1 pincée Muscade
- 1 tasse (250ml) Fromage râpé ★

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Préparation

1. Étendre une mince couche de margarine fondu dans une assiette à tarte.
2. Saupoudrer la chapelure sur la margarine et cuire au four 5 min. à 250°F
3. Dans un bol, mélanger le saumon écrasé égoutté et écrasé avec les os et le fromage cottage.
4. Étendre le mélange dans l'assiette.
5. Ajouter les brocolis frais cuits 2 à 3 minutes ou les brocolis surgelés.
6. Dans un autre bol, mélanger les œufs, le lait et la muscade et verser le mélange sur le brocoli.
7. Recouvrir le mélange de fromage râpé.
8. Cuire au four à 350°F pendant 45 min. ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré en ressorte propre.

Source : Programme Des années à savourer

Saviez-vous que ...

- Le brocoli frais peut être remplacé par du brocoli surgelé ou les légumes de votre choix (ex. : champignons, courgettes, épinards, poivrons)

- En utilisant des légumes surgelés, vous gagnez du temps puisqu'ils sont déjà coupés et précuits.

Accompagnement

- Servir avec une belle salade verte

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •