

Quiche aux oignons

Préparation **10 minutes**

Cuisson **60 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **1,32 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.
La quiche se congèle bien.**

Instruments **Planche à découper, assiette à tarte de 9 pouces, couteau tranchant, poêle, fourchette, fouet, tasses & cuillères à mesurer, râpe, rouleau à pâte, cuillère de bois, grand bol.**

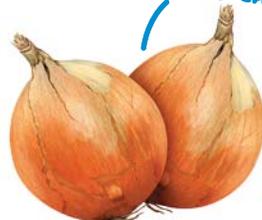


Ingrédients

IL EST POSSIBLE DE FAIRE UNE QUICHE AU JAMBON ET ÉPINARD, FROMAGE ET CIBOULETTE OU AUTRES EN REMPLAÇANT LES OIGNONS PAR LES INGRÉDIENTS CHOISIS.



20 ml (4 c. à thé)
d'**huile de canola**



2 gros ou 4 petits
oignons jaunes
en lanières (environ
500 ml / 2 tasses)



10 ml (2 c. à thé)
de **sucre**



Sel et poivre
au goût



Pâte à tarte dans
assiette de 9 pouces,
non cuite



3 **œufs**



80 ml (1/3 tasse)
de **lait**



5 ml (1 c. à thé)
de **moutarde**
en poudre

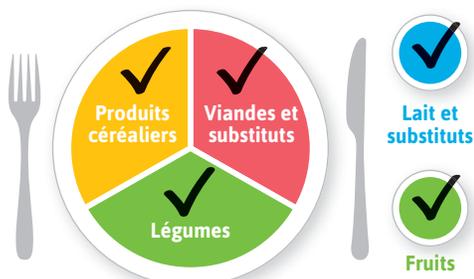


1 ml (1/4 c. à thé)
de **muscade**
(facultatif)



200 g de **fromage**
mozzarella râpé
(environ 375 ml / 1½
tasse une fois râpé)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

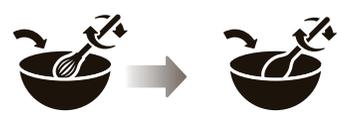
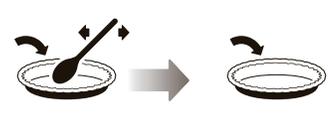


Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'une salade ou de légumes cuits et d'un fruit
- ? d'un produit céréalier au dessert (ex. : biscuit)
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F).	
2	Dans une grande poêle à feu moyen-doux, laisser dorer les oignons dans 20 ml (4 c. à thé) d'huile pendant 15 minutes en mélangeant de temps à autre.	
3	Ajouter le sucré , du sel et du poivre et laisser cuire un autre 15 minutes et mélangeant de temps en temps.	
4	Pendant ce temps, piquer la pâte à tarte avec une fourchette et cuire la croûte au four pendant 10 à 12 minutes.	
5	Une fois cuite, sortir la croûte et baisser la température du four à 180°C (350°F).	
6	Dans le grand bol, fouetter les œufs , le lait , la moutarde en poudre , la muscade et le fromage . Saler , poivrer et mélanger.	
7	Répartir les oignons caramélisés au fond de la croûte et verser le mélange d'œufs sur le dessus.	
8	Cuire au four environ 30-35 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit prise et le dessus doré.	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso.