

Recette

Quiche aux légumes

INGRÉDIENTS :

8 biscuits Breton

4 œufs

2 tasses (500 ml) de légumes surgelés

2 c. à table (30 ml) de lait écrémé

Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

- Battre les œufs et le lait à la fourchette. Saler et poivrer.
- Faire bouillir les légumes, égoutter et réduire en purée.
- Mélanger les légumes et les oeufs.
- Déposer 8 biscuits Breton dans une assiette à tarte et y verser le mélange.
- Mettre au four à 350 F environ 15 minutes