



Mini-quiches aux carottes sans croûte

SOURCE de protéines, vitamine B12, calcium, vitamine D, vitamine A



Ingrédients

1 c. à soupe	Huile végétale	15 ml
2	Oignons verts, émincés	2
1	Gousse d'ail, émincée	1
1 ½ tasse	Carottes râpées (environ 4 petites)	375 ml
5	Œufs, battus	5
1 ½ tasse	Fromage Mozzarella râpé	375 ml
1/3 tasse	Semoule de maïs	80 ml
1 c. à thé	Basilic séché	5 ml
¼ c. à thé	Muscade (facultatif)	1 ml
¼ c. à thé	Poivre	1 ml



Préparation

1. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C). Placer des caissettes en papier dans le fond d'un moule à muffins.
2. Dans une poêle, faire revenir les oignons verts et l'ail dans l'huile.
3. Ajouter les carottes et cuire environ 2 minutes de plus. Retirer du feu.
4. Dans un grand bol, mélanger ensemble les œufs, le fromage, la semoule de maïs, le basilic, la muscade et le poivre. Incorporer les carottes sautées.
5. Verser la préparation de carottes dans les caissettes en papier.
6. Cuire au four pendant 15 minutes.
7. Laisser tiédir 2 minutes, démouler et servir chaud.



Astuces

1. Utiliser le type d'huile que vous avez sous la main : canola, maïs, olive, végétale, etc.
2. Utiliser les légumes que vous préférez : asperge, brocoli, courgette, épinards, etc.
3. Utiliser les herbes séchées de votre choix : thym, fines herbes, etc.
4. Pour changer la saveur, varier les fromages et les herbes.
5. Truc pour congeler : une fois refroidies, déposer les mini-quiches sur une plaque à biscuits et mettre au congélateur. Une fois complètement congelées, les placer dans un sac à glissière, inscrire la date et le nom de la recette sur le sac, et remettre au congélateur.
Un dîner rapide lorsqu'on manque de temps !

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)



Adapté de : lesoeufs.ca