

Recette de Quiche aux brocolis

Toutes les recettes
débutent
avec les mêmes
ingrédients
essentiels !



Quiche aux brocolis

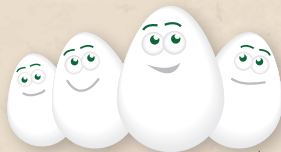
L'ingrédient le plus important dans cette recette - et dans chaque recette - sont les nutriments végétaux. Une pincée de potassium, une pincée d'azote et une pincée de phosphore ont fait pousser les grains pour la farine de ces biscuits. Tirés de la nature, les nutriments végétaux nous aident tous à grandir en meilleure santé et à vivre plus longtemps, car ils ajoutent de la nutrition aux aliments que nous aimons.

Pour en savoir plus sur la façon dont les nutriments végétaux nourrissent le monde, en commençant par votre famille, visitez

www.nutrientsforlife.ca

Ingrédients Nécessaires

- N,P,K pour faire pousser le brocoli
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 oignon, émincé
- 1 cuillère à café d'ail émincé
- 2 tasses de brocoli frais haché et 1 croute (9 pouces) à tarte non cuite
- 1 ½ tasse de fromage mozzarella râpé 4 oeufs bien battus
- 1 ½ tasse de lait
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir 1 cuillère à soupe de beurre fondu



Directions

- Préchauffer le four à 350 degrés Fahrenheit (175 Celsius)
- Faire fondre le beurre à feu moyen-doux dans une grande casserole.
- Ajouter les oignons, l'ail et le brocoli. Cuire lentement en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Répartir les légumes dans la croûte et saupoudrer de fromage.
- Mélanger les œufs et le lait. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Incorporer le beurre fondu. Verser le mélange d'œufs sur les légumes et le fromage.
- Cuire au four préchauffé pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre ait pris.



NUTRIENTS
FOR LIFE



NUTRIMENTS
POUR LA VIE