

LES RECETTES DU RESTO'



QUICHE PETITS POIS & HARICOTS VERTS

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

Ingrédients 4

- › 10cl de lait demi-écrémé
- › 150g de petits pois
- › 200g de haricots verts
- › 10cl de crème fraîche fluide
- › 3 oeufs
- › Noix de muscade
- › 1 rouleau de pâte feuilletée
- › Sel et poivre

Les conseils du chef

BIENFAITS *Les fibres apportent un sentiment de satiété et favorisent le transit intestinal.*

ASTUCE *La quiche peut être consommée froide ou chaude, en entrée ou en plat principal !*

NUTRITION *Si le petit pois est récolté à maturité, il est considéré comme un féculent car riche en amidon et en protéines.*

Étapes

L'appareil à quiche

- › Cassez les oeufs dans un bol et fouettez-les.
- › Ajoutez la crème fraîche, le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre, puis mélangez.

Les légumes

- › Préchauffez le four à 180°C (th. 6)
- › Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition.
- › Salez l'eau et plongez-y les petits pois et les haricots verts pour 5 minutes de cuisson.
- › Égouttez, puis coupez les haricots verts en deux. Laissez refroidir.

La pâte

- › Étalez la pâte au fond d'un moule, puis piquez-là avec une fourchette.
- › Disposez les légumes sur la pâte.
- › Versez l'appareil à quiche sur les légumes.
- › Enfourez pour 35 minutes.



BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur mourenx.fr