

## [Atelier] Petites quiches aux légumes



“ A toi de jouer, utilise les légumes de ton choix pour réaliser des quichettes. Régale-toi ! ”



### Les Ingrédients :

Pour 24 minis tartelettes

- 250 g de pâte brisée
- 200 ml de crème fraîche épaisse
- 50 ml de lait entier
- 3 œufs + 1 jaune d'œuf
- 100 g de fromage (emmental, chèvre, fêta...)
- Légumes râpés ou finement hachés au choix (carotte, céleri-rave, chou-rave, betterave, chou de Bruxelles, kale, chou, brocoli...)
- Herbes aromatiques ou épices de ton choix
- Sel et poivre

### Les Étapes :

1. Préchauffe le four à 200°C.
2. Étale la pâte brisée.
3. A l'aide d'un emporte-pièce, découpe 24 cercles (*un peu plus grand que l'empreinte du moule à tartelettes*).
4. Dépose les ronds de pâte dans les empreintes du moule à minis tartelettes. Conserve-les au frais pendant au moins 1 heure.
5. Répartis les légumes de ton choix dans le fond des tartelettes.
6. Dépose une petite pincée de fromage.
7. Casse 3 œufs dans un saladier.
8. Pour le dernier œuf, sépare le blanc du jaune d'œuf. Verse le jaune d'œuf dans le saladier. (*Conserve le blanc pour en faire un gâteau*).
9. Fouette les œufs énergiquement avec un fouet.
10. Ajoute la crème et le lait. Fouette. Ajoute deux pincées de sel, du poivre et les épices de ton choix (muscade, piment, paprika...).
11. Répartis le mélange d'œuf dans les tartelettes.
12. Ajoute des herbes aromatiques (ciboulette, marjolaine, thym...) de ton choix.
13. Enfourne les tartelettes. Réduit la température du four à 180°C. Laisse cuire les tartelettes pendant 20 à 30 minutes.
14. Sors la plaque du four (*adulte*).
15. Laisse refroidir les tartelettes avant de les démouler.
16. Déguste!