

Quiche aux oignons

Préparation **10 minutes**

Cuisson **60 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **1,64 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.
Se congèle.**

Instruments **Planche à découper, assiette à tarte de 9 pouces, couteau tranchant, poêle, fourchette, fouet, tasses & cuillères à mesurer, râpe, rouleau à pâte, cuillère de bois, grand bol.**



Ingrédients

IL EST POSSIBLE DE FAIRE UNE QUICHE AU JAMBON ET ÉPINARDS, FROMAGE ET CIBOULETTE OU AUTRES EN REMPLAÇANT LES OIGNONS PAR LES INGRÉDIENTS CHOISIS.



20 ml (4 c. à thé)
d'**huile de canola**



2 gros ou 4 petits **oignons jaunes**
en lanières (environ 500 ml / 2 tasses)



10 ml (2 c. à thé)
de **sucre**



Sel et poivre
au goût

VOIR NOTRE RECETTE DE PÂTE À TARTE!



Pâte à tarte dans assiette
de 9 pouces, non cuite



3 **œufs**



80 ml (⅓ tasse)
de **lait**

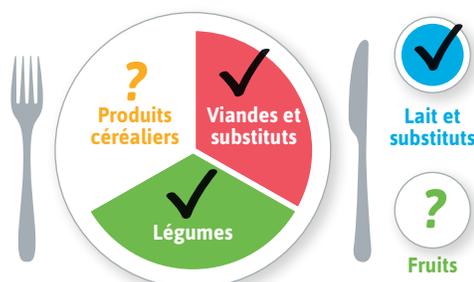


5 ml (1 c. à thé)
de **moutarde en poudre**



200 g de **fromage mozzarella** râpé
(environ 375 ml / 1½ tasse)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes au choix (ex. salade ou légumes cuits)
pour compléter la portion et d'un fruit

? d'un produit céréalier (ex. un biscuit maison au dessert).

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F).	
2	Dans une grande poêle à feu moyen-doux, laisser dorer les oignons dans l' huile pendant 15 minutes en mélangeant de temps à autre.	
3	Ajouter le sucre , du sel et du poivre et laisser cuire un autre 15 minutes et mélangeant de temps en temps.	
4	Pendant ce temps, piquer la pâte à tarte avec une fourchette et cuire la croûte au four pendant 10 à 12 minutes.	
5	Une fois cuite, sortir la croûte et baisser la température du four à 180°C (350°F).	
6	Dans le grand bol, fouetter les œufs , le lait , la moutarde en poudre et le fromage . Salier , poivrer et mélanger.	
7	Répartir les oignons caramélisés au fond de la croûte et verser le mélange d'œufs sur le dessus.	
8	Cuire au four environ 30-35 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit prise et le dessus doré. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca

