

## Plat principal

**Portions :** 4

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 1 h 5

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



# Quiche aux oignons



15 ml (1 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



2 **oignons jaunes**,  
pelés et coupés  
en lanières



10 ml (2 c. à thé)  
de **sucré**



**Pâte à tarte** non cuite  
[Voir notre recette  
de pâte à tarte.](#)



4 **œufs**



80 ml (1/3 tasse)  
de **lait**



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



375 ml (1 ½ tasse)  
de **fromage  
mozzarella râpé**



**Sel et poivre**,  
au goût

## On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : biscuit maison)
- + d'un légumes (ex. : salade)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

## Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-doux et cuire les **oignons** 10 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 3 Ajouter le **sucre** et cuire 5 minutes de plus, en mélangeant de temps en temps.
- 4 À l'aide du rouleau à pâte, étendre la **pâte à tarte** pour obtenir un cercle d'environ 35 cm (14 po).
- 5 Déposer la pâte dans le moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette et retirer les bouts de pâte qui dépassent.
- 6 Cuire la pâte au four 12 minutes. Sortir la croûte cuite et baisser la température du four à 180 °C (350 °F).
- 7 Dans un grand bol, mélanger à la fourchette les **œufs**, le **lait**, la **moutarde en poudre** et le **fromage**. **Saler, poivrer** au goût et mélanger.
- 8 Répartir les **oignons caramélisés** au fond de la croûte et verser le **mélange d'œufs** par-dessus.

- 9 Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la quiche soit figé et le dessus doré.

**Astuce:** Profitez du temps de cuisson de la quiche pour préparer les accompagnements.

Vous pouvez servir la quiche chaude, tiède ou froide.

**Astuce:** Vous pouvez aussi utiliser une bouteille ou un verre propres pour étendre la pâte.

**Astuce:** Pour éviter que la pâte colle au rouleau et à la table, mettez un peu de farine sur le rouleau, la table et la pâte.

### Participation de l'enfant

#### 1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Rouler la pâte
- Casser les œufs
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer