



ENTRÉE

QUICHE AUX LÉGUMES et Boursin® Cuisine

🕒 Préparation : 1 h 30 - Cuisson : 45 min € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,32 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 150 enfants en primaire

- 2 kg de julienne de légumes surgelés
- 3 kg de brocolis surgelés
- 5 fonds de tarte feuilleté salé diamètre 28 cm surgelé (ou en équivalence : 2 fonds de tarte diamètre 28 cm = 1 fond taille gastro)
- 10 g de sel
- 10 g de poivre
- 800 ml d'œufs liquides
- 1,2 l de lait
- 1 kg de **Boursin® Cuisine**



ASTUCE

Apportez de la fraîcheur et de l'intensité à votre recette grâce à **Boursin® Cuisine**.

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Passer la julienne de légumes et les brocolis au four vapeur à 90 °C pendant 5 min, égoutter.
2. Répartir les légumes dans les fonds de tarte.
3. Au batteur, mélanger le sel, le poivre, les œufs, le lait et le **Boursin® Cuisine**.
4. Remplir les fonds de tarte avec l'appareil et mettre à cuire au four à 170 °C pendant 40 min.
5. Dresser dans un contenant adapté.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 70 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 90 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 467,57 kJ / 112,06 kcal - Matières grasses : 7,01 g dont acides gras saturés : 3,53 g - Glucides : 7,14 g dont sucres : 2,58 g - Protéines : 3,89 g - Sel : 0,46 g - Calcium : 46,55 mg