



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

QUICHE AUX CREVETTES

INGRÉDIENTS

6 personnes

- 180 gr de crevettes decongelees ou fraiches
- 1 c. à s. de jus de citron
- 75 gr de fromage aux fines herbes
- 2 oeufs légèrement battus
- 15 cl de lait
- 3 c. à s. de crème fraîche
- 1 c. à s. de ciboulette
- 1 c. à s. de persil haché- sel et poivre

RECETTE

1. Préparer la pâte, la diviser en 6 portions et abaisser chaque morceau sur un plan fariné en un cercle supérieur de cinq cm par rapport au moule.
2. Beurrer les moules, et les tapisser de pâte, réfrigérer dix minutes et canneler les bords. Piquer la pâte avec une fourchette les faire cuire trois par trois à pleine puissance pendant deux minutes.
3. Retirer le papier absorbant et faire cuire encore deux minutes à 100%, la pâte doit être sèche quand la pâte est bien cuite, terminer la cuisson des autres quiches en préparations. Arroser les crevettes de jus de citron, réserver six crevettes et répartir les autres entre tous les moules.
4. Placer le fromage dans une jatte, et ajouter les oeufs tout en battant incorporer le lait, la crème, la ciboulette hachée, le persil, sel et poivre faire cuire sans couvrir à 50% de la puissance maximale durant 4 minutes le tout doit être bien chaud, remuer toutes les deux minutes.
5. Déposer la moitié de ce mélange dans 3 moules faire cuire à 50% pendant cinq minutes, tourner les moules au bout de trois minutes et garnir chaque quiche d'une crevette. Laisser reposer dix minutes répéter l'opération avec les trois autres quiches.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

QUICHE AUX BROCOLIS

INGRÉDIENTS

6 personnes

280 gr de brocolis en morceaux
4 oeufs battus
15 cl de lait
75 gr d'oignons(environ trois oignons)
100 gr de fromage rapé
sel et poivre
un fond de tarte salé

RECETTE

1. Cuire le brocolis et l'égoutter,asuf si ce sont des surgeles,il faut les cuire à 100% pendant 4 minutes, séparer les bouquets et égoutter.
2. Battre les oeufs avec le lait, puis ajouter les brocolis et la moitié des oignons et du fromage saler et poivrer.
3. Verser la préparation dans le fond de tarte,et faire cuire de 8 à 15 minutes à 50% jusqu'à ce que les oeufs soient presque cuits,faire pivoter le plat toutes les 4 minutes.
4. Garnir avec le reste des oignons et du fromage,faire fondre le fromage restant à 50% pendant deux minutes environs.
5. Laisser reposer cinq minutes.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

QUICHE AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

6 personnes

350 gr de petits champignons émincés
3 oeufs battus
12 cl de lait
5 à 6 boules hachées
2 c. à s. de persil haché
1/4 de cuillère à café de moutarde
sel et poivre

RECETTE

1. Réduire le pain en miettes, dans un robot ménager ajouter le beurre ou la margarine, et mixer jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux, ajouter le sel et l'eau.
2. Tapisser en pressant un moule de 8 cm avec cette pâte, faire cuire à 100% pendant deux à deux minutes et demie, jusqu'à ce que les bords soient bien secs et réserver.
3. Mettre les champignons dans un plat, faire cuire à 100% de 5 à 7 minutes, ils doivent être tendres, remuer une fois et les disposer dans le moule ensuite.
4. Battre les oeufs avec le reste des ingrédients dans un plat baisser la puissance de moitié et faire cuire une minute en remuant au bout de trente secondes, puis au bout d'une minute.
5. Faire cuire la préparation aux oeufs de une à deux minutes à 50% en remuant au bout de trente secondes, jusqu'à ce que le mélange soit chaud ensuite verser sur les champignons.
6. Poursuivre la cuisson à 50% pendant environ un quart d'heure, jusqu'à ce que les oeufs aient commencé à prendre tourner le plat quatre fois durant la cuisson. Laisser reposer cinq minutes.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

QUICHE AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

6 personnes

280 gr d'épinards hachés surgelés
une fine tranche de lard
2 oeufs légèrement battus
12 cl de lait
50 gr de fromage rapé
sel et poivre
muscade rapée
un fond de tarte

RECETTE

1. Mettre les épinards dans une jatte, couvrir et cuire à 50% durant quatre minutes jusqu'à décongélation complète, ensuite égoutter.
2. Faire cuire le lard entre deux épaisseurs de papier absorbant durant une minute environ à 100% hacher le lard et l'ajouter aux épinards avec le lait et les oeufs faire cuire sans couvrir pendant cinq minutes à 50%, la préparation doit légèrement épaissir remuer toutes les deux minutes ajouter la moitié du fromage, sel, poivre, et muscade.
3. Garnir le moule tapissé et faire cuire à 50% pendant dix minutes, jusqu'à ce que la préparation soit presque cuite, faire pivoter le plat au bout de deux minutes.
4. Parsemer la quiche avec le reste de fromage et faire cuire deux minutes à 100% laisser reposer dix minutes pour finir la cuisson.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

QUICHE AUX POIVRONS

INGRÉDIENTS

6 personnes

25 gr de margarine
2 oignons coupes en rondelles de 6 mm séparés en anneaux
1 poivron vert épépiné et coupe en rondelles
1 poivron rouge coupe de façon identique que le vert
3 oeufs battus
30 cl de lait
sel et poivre

RECETTE

1. Mettre la margarine dans un plat micro-ondes, couvrir et la faire fondre environ trente secondes à 100% ajouter les oignons et remuer jusqu'à ce qu'ils soient tendres ajouter ensuite les poivrons et cuire deux minutes à 100% jusqu'à ce que les poivrons soient bien colorés.
2. Retirer à l'aide d'une fourchette, les poivrons du plat et les placer sur la pâte, disposer les oignons autour des poivrons et au centre de la quiche.
3. Ajouter la margarine et le jus de légumes aux oeufs et au lait, battre et assaisonner selon votre goût verser cette préparation dans le fond de tarte.
4. Disposer la quiche sur une soucoupe retournée dans le four, la couvrir de papier sulfurisé et faire cuire onze minutes à 100%, les oeufs doivent prendre faire pivoter la quiche d'un quart de tour trois fois. Laisser reposer cinq minutes et servir aussitôt, ou manger la quiche froide accompagnée d'une salade.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

QUICHE LORRAINE

INGRÉDIENTS

8 personnes

2 tranches de jambon blanc
200 g de lardons
4 oeufs
3/4 d un pot de crème fraîche
1/2 litre de lait
une pâte brisée

RECETTE

1. Faire revenir les lardons à la poêle (sans mettre de matière grasse).
2. Couper les tranches de jambons en dés. Dans le plat à tarte, mettre la pâte toute prête, déposer les lardons et le jambon.
3. Dans un bol, mélangez les oeufs battus avec la crème fraîche et le lait. Ajoutez cette préparation dans le plat à tarte.
4. Faire cuire 40 à 45 minutes à thermostat 6-7.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

QUICHE PROVENÇALE

INGRÉDIENTS

Pour 2 tartes de 8" All Bran

2 courgettes
4 tomates
1 oignon
3 oeufs
20 cl de crème liquide
10 cl de lait
100 g de gruyère râpé
huile d'olive
sel, poivre, thym

RECETTE

1. Laver les légumes. Couper en petites tranches les courgettes, épépiner les tomates et les couper en quartiers.
2. Préchauffer le four à 180°C. Faire revenir l'oignon épluché et haché dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter les légumes. Saler, poivrer et ajouter le thym.
3. Couvrir la poêle et cuire 5 à 10 minutes.
4. Battre les oeufs, le lait et la crème liquide et ajouter le gruyère râpé. Saler et poivrer.
5. Garnir les fonds de tarte All bran avec les légumes et ajouter la préparation. Écarter les légumes avec une fourchette, doucement, afin que la préparation et le râpé se glissent bien entre les légumes.

CUISSON

40 minutes à 180°C (360°F).

ASTUCE

Avant cuisson vous pouvez garnir le dessus avec les tranches de courgette et tomate pour faire une belle décoration et après cuisson vous badigeonnez légèrement le dessus avec de l'huile d'olive pour une meilleure conservation. (5 jours en comptoir réfrigéré).



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

QUICHE AU JAMBON ET FROMAGE

INGRÉDIENTS

6 personnes

une pâte Brisée
un pot moyen de crème fraîche
un oignon bien généreux émincé
jambon fumé
1 œuf
fromage râpé au goût
un peu de beurre
sel, poivre. muscade

RECETTE

1. Placez le fond de tarte dans votre moule. Ne la faites pas précuire.
2. Faites sauter les oignons avec le jambon, ajouter les épices.
3. Une fois bien sautés les mélanger avec tout le reste, fromage, œuf et crème.
Placez le tout sur la pâte Brisée.
4. Faites cuire pendant 30 minutes.