

Mini quiches masquées aux brocoli, oignon Zéro Résidu de Pesticides et lardons Marie-Laure Tombini - Ôdélices

Aliments Zéro Résidu de Pesticides : brocoli, oignon



© Marie-Laure Tombini – Collectif Nouveaux Champs

Préparation : 15 min

Cuisson : 36 min

Ingrédients pour 3 tartelettes

- 50 g de brocoli et ½ oignon rouge Zéro Résidu de Pesticides
- 2 œufs
- 12 cl de lait
- 50 g de lardons
- 30 g d'emmental râpé
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- Sel et poivre



Coupez le brocoli en sommités et plongez-les dans une casserole avec un fond d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez cuire 6 minutes puis plongez les morceaux de brocoli dans l'eau froide et égouttez-les.

Dans un grand saladier, mélangez les œufs, le lait, les lardons, l'emmental et l'oignon coupé en petits dés, le sel et le poivre.

Découpez 3 grands cercles dans la première pâte feuilletée. Foncez-en des moules à tartelette amovibles (pour faciliter le démoulage), en veillant à en laisser déborder autour du moule. Versez la garniture et ajoutez des morceaux de brocoli.

Coupez la seconde pâte feuilletée en 3 cercles de la taille des moules à tartelettes. Dessinez les yeux et la bouche avec un emporte-pièce et disposez-les sur chaque tartelette. Faites fusionner les deux pâtes et retirez l'excédent à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant 25 à 30 minutes.



Le label Zéro Résidu de Pesticides est porté par un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, ils défendent le bien-manger, pour tous. Ils sont aujourd'hui capables de proposer de nombreux aliments garantis "Zéro Résidu de Pesticides". 12 mois sur 12, une gamme de 155 références et 36 aliments labellisés (fruits et légumes frais et surgelés, céréales, jus de fruits, vins...).



Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs



nouveauxchamps



Collectif Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs

Plus d'infos sur www.nouveaux-champs.fr