

QUICHE DE COURGETTES

et Boursin® Cuisine

⌚ Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min € Prix de revient unitaire HT par portion produite : $\frac{1}{10}$

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 3,6 L de lait
- 1,5 L d'œufs
- 2,9 kg de **Boursin® Cuisine**
- Sel
- 10 pièces de pâte Brisée ou pizza (format gastro)
- 2 kg de courgettes



“Désormais, nous proposons à l'ensemble de nos élèves un menu végétarien par mois. Ça a été très bien accueilli dans les rangs !”

Olivier Marquet, chef de cuisine collège Saint Gabriel, Pacé

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer ensemble le lait, les œufs et le **Boursin® Cuisine**.
2. Rectifier l'assaisonnement.
3. Mouler la pâte en bac gastro (ou utiliser 2 fonds de tartes crus ronds de 28 cm).
4. Disposer à l'intérieur les courgettes en rondelles de 4 mm ou râpées.
5. Couler l'appareil à quiche par-dessus, puis enfourner 30 minutes à 180 °C.



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire : 150 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 200 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 804,95 kJ / 192,49 kcal - Matières grasses : 11,56 g dont acides gras saturés : 5,89 g - Glucides : 16,92 g dont sucres : 3,54 g - Protéines : 4,68 g - Sel : 0,65 g



ASTUCE

Accompagné d'une salade de riz avec légumes pour un plat complet végétarien !