



Jeunes en santé est un organisme sans but lucratif qui mobilise des partenaires locaux afin que les jeunes de 0 à 17 ans adoptent un mode de vie sain et actif.

Votre famille a perdu l'intérêt de manger des œufs qui sont pourtant un bon choix santé pour rassasier les estomacs affamés! Les quiches miniatures redonneront l'envie à toute la famille de les remettre au menu de la semaine.

Quiches miniatures

Rendement : 6 quiches miniatures

Ingrédients

- 6 tranches de pain de blé entier
- 3 oeufs (gros)
- $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de lait
- $\frac{1}{2}$ tasse (80 ml) de brocoli, coupé en très petits bouquets
- 1 oignon vert, haché finement
- 2 c. à table (30 ml) de fromage cheddar, râpé
- Sel et poivre, au goût

Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180 °C).
2. Aplatir les tranches de pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Huiler un moule à muffins.
4. Déposer délicatement les tranches aplaties dans les moules afin de former des petits nids.
5. Cuire les tranches de pain au four pendant 10 minutes. Réserver.
6. Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients sauf le fromage.
7. Verser le mélange en portions égales dans chaque nid de pain et garnir chacun de fromage.
8. Cuire au four pendant 15 minutes.

Visitez le site internet www.jeunesensante.org pour découvrir de nouvelles recettes.