

...Miniquiches...

florentines

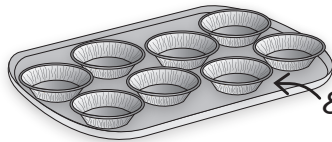
Mini cuistot

Ingrédients

4 à 6 portions (8 miniquiches)

- 60 ml (¼ tasse) Lait
- 5 ml (1 c. à thé) Moutarde de Dijon
- 2 Oeufs
- 4 brins Ciboulette
- 60 g Fromage cheddar fort râpé
- 30 ml (⅓ tasse) Épinards hachés et décongelés, essorés
- 3 grandes Tortillas de blé entier

1 Préparer



8 moules à tartelette
(8 cm de diamètre)

Préchauffe
le four à

375 °F
(190 °C)



2 Mesurer les ingrédients

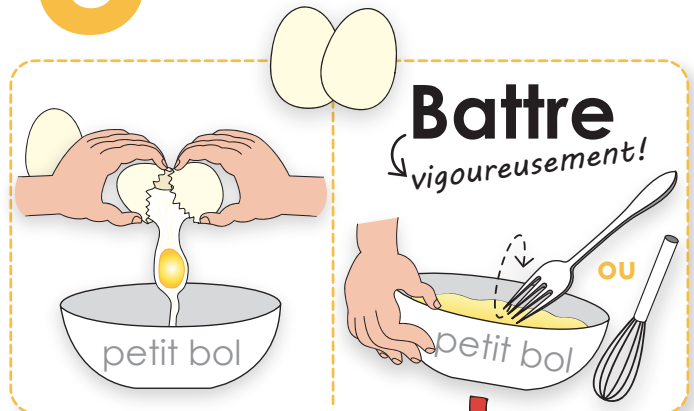


¼ tasse
ou 60 ml



grand bol

3 Casser les oeufs



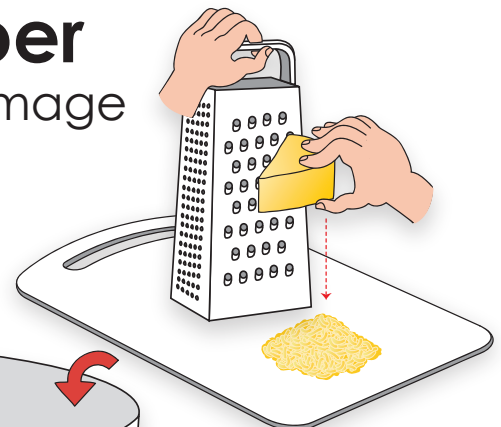
grand bol

4 Couper la ciboulette



Attention à
tes doigts !

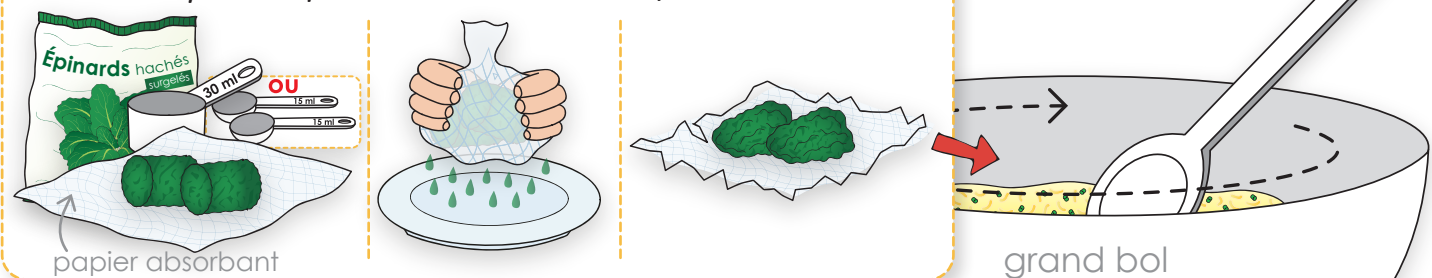
Râper le fromage



grand bol

5 Essorer les épinards

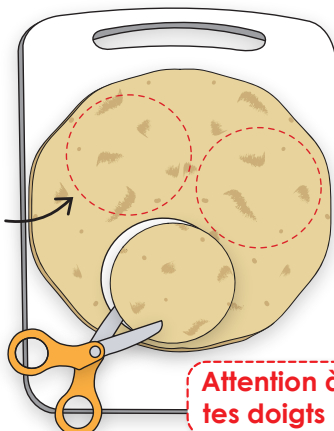
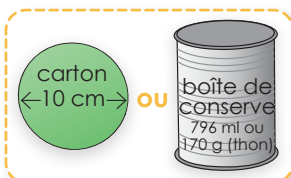
Presse les épinards pour en faire sortir le plus d'eau possible.



Mélanger

6 Couper les tortillas

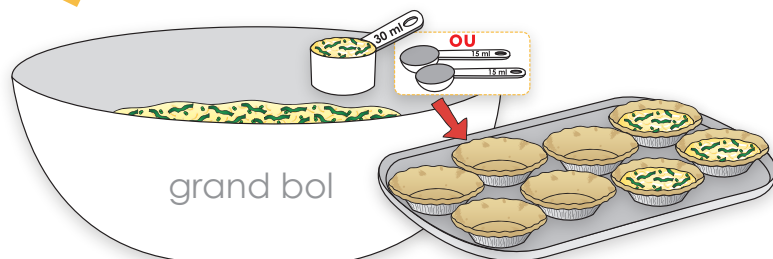
Utilise un gabarit pour faire 8 beaux cercles identiques.



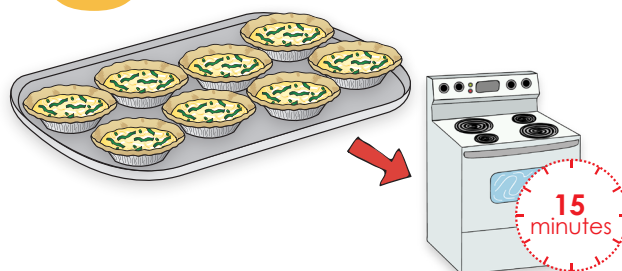
Manipule la tortilla délicatement pour ne pas la déchirer!



7 Mesurer et verser la préparation



8 Cuire les miniquiches



Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation de la râpe, des ciseaux et du couteau. Les adultes devraient se charger de la **cuisson** des quiches.
- Pour faire une seule **grosse quiche**, il suffit de déposer une tortilla entière dans le fond d'une assiette à tarte (24 cm de diamètre) et d'y verser la préparation. La quiche devra ensuite être cuite au four pendant environ 25-30 minutes.



.... Bon appétit !