QUICHE SANS CROÛTE AU CHOU KALE, AUX TOMATES-CERISES ET AU POIREAU

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de kale haché
- 1 petit poireau (blanc et vert-pâle seulement) haché
- 1/2 tasse de tomates-cerises en moitiés
- 4 œufs
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de mélange de fromage italien râpé
- 1 branche de romarin effeuillée,
- 1 pincée de sel,
- 1/8 c-à-thé de poivre
- 1 c-à-s de parmesan frais râpé

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 1H
TEMPS TOTAL : 1H30MN

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Graisser un plat à tarte de 8 pouces de diamètre.

Placer une marguerite-vapeur dans une casserole et ajouter un pouce d'eau au fond. Porter l'eau à ébullition puis ajouter le kale dans la marguerite. Couvrir et laisser cuire à la vapeur 3-5 minutes.

Transférer le kale dans l'assiette à tarte.

Ajouter le poireau haché et les moitiés de tomates.

Battre les œufs avec le lait; ajouter le fromage italien râpé, le romarin, le sel et le poivre.

Transférer dans l'assiette et remuer doucement.

Cuire au four environ 30 minutes avant de saupoudrer le dessus de la quiche de parmesan. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le centre de la quiche soit pris, environ 20 minutes.

INFO : Le chou Kale est une véritable mine de nutriments et de bienfaits . Il est riche en calcium avec 150 mg au 100g (le lait n'en contient que 120 mg !)
Ses teneurs en vitamines sont élevées avec un score imbattable pour la vitamine K. Il fournit presque autant de béta-carotène que les carottes et 1 fois et demi les apports recommandés en vitamine C pour 100g.