

# Quiche

<b>Nombre de portions</b>	50
<b>Taille des portions</b>	1 pointe
<b>Méthode de cuisson</b>	Au four
<b>Température de cuisson</b>	375 °F (190 °C)
<b>Temps de cuisson</b>	35-45 minutes
<b>Quantité d'ingrédients</b>	<b>Nom de l'ingrédient</b>
6 1/4	Fond de tarte congelé de 9 po
38	Œufs, calibre gros
1 5/8 tasse	Lait écrémé en poudre
1 5/8 L	Eau
1 5/8 L	Épinards frais, Coupés en morceaux
780 ml	Oignons verts frais, Hachés
1 5/8 tasse	Chou frisé frais
3/4 c. à thé	Poivre noir moulu
1 5/8 c. à thé	Sel de table
1 5/8 L	Cheddar râpé

## Information à propos de l'étape de préparation

1.	*SE LAVER LES MAINS avant de commencer à cuisiner et DÉSINFECTER les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four.
2.	Sortir les fonds de tarte du congélateur et les laisser décongeler sur le comptoir pendant 15 minutes.
3.	Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait écrémé en poudre et l'eau.
4.	Ajouter tous les ingrédients de la garniture dans le bol à mélanger. Bien mélanger. Déposer les fonds de tarte décongelés sur une plaque de cuisson. Verser la préparation contenant les œufs dans les fonds de tarte.
5.	Enfourner à 375 °F pendant 35 minutes. Point critique – Cuire jusqu'à ce que la température interne demeure à au moins 165 °F (74 °C) pendant au moins 15 secondes. Couper la quiche en 8 parts égales.
6.	Point critique – *Conserver à une température supérieure à 140 °F (60 °C) pendant un maximum de 4 heures.
7.	Point critique – *Refroidissement : la température de l'aliment doit passer de 140 °F (60 °C) à 70 °F (21 °C) en moins de 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) en moins de 4 heures.
8.	Point critique – Réchauffage : réchauffer l'aliment jusqu'à ce qu'il maintienne une température d'au moins 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes; cette opération doit être effectuée en moins de 2 heures (une seule fois).

**Valeur nutritive pour une tranche (142 g)**

Calories: 298 kcal

Protéines: 15 g

Glucides: 14 g

Vitamine K: 66 mcg