

Mini-quiches à la viande hachée et aux légumes

Ingrédients

Pour 8 pièces

emporte-pièce d'env. 11 cm Ø

8 petits moules résistants au four d'env. 8-9 cm Ø

beurre pour les moules

Farce:

un peu de beurre à rôtir

200 g de viande de boeuf hachée

1 oignon finement haché

100 g de carottes coupées en petits dés

100 g d'épinards

3 cs de vin blanc ou de cidre sans alcool

$\frac{3}{4}$ cc de sel

un peu de poivre

200 g de Tilsit rouge coupé en dés

1 abaisse de pâte à gâteau au beurre d'env. 25×42 cm

Liaison:

2 dl de crème entière

1 dl de lait

2 oeufs

un peu de noix de muscade

$\frac{1}{2}$ cc de sel

un peu de poivre

3 cs de persil finement ciselé



Préparation

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 25 minutes

Prêt en 55 minutes

1. Farce: chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Saisir la viande env. 3 min, réserver.
2. Chauffer un peu de beurre dans la même poêle. Faire revenir l'oignon et les carottes env. 3 min, ajouter les épinards et cuire env. 2 min. Incorporer la viande, ajouter le vin ou le cidre, mijoter. Assaisonner le mélange, laisser refroidir. Incorporer le Tilsit.
3. Découper 8 rondelles de pâte d'env. 11 cm Ø, fonder les moules beurrés, piquer la pâte à la fourchette. Répartir la farce dans les moules.
4. Liaison: bien mélanger tous les ingrédients jusqu'au poivre inclus, verser sur la farce.

5. Cuire 25-30 min dans le bas du four préchauffé à 190°C. Retirer du four, parsemer de persil.

Remplacer les petits moules par une plaque à muffins.

Valeurs nutritionnelles

Une part contient: 401 kcal; protéines: 16 g; lipides: 28 g; glucides: 21 g.