



Faits Nutritionnels

Portion 1 12th recipe

Quantité Par Portion

Calories 380

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 21g **32%**

Lipides Saturée g **0%**

Cholestérol mg **0%**

Sodium 970mg **40%**

Glucides Totaux 28g **9%**

Fibre Alimentaire 3g **12%**

Protéine 18g **36%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
MIN.

Portion
1 12TH RECIPE

Difficulté
MOYEN

Rendements
12

Nul besoin d'utiliser une croûte à tarte lourde pour préparer cette quiche dont le fond est une tortilla dorée remplie d'un flan aux œufs riche et savoureux relevé de porc doré, d'épices et de salsa Pace.



Tip

- Servez avec une salade verte fraîche arrosée d'une vinaigrette au miel et au jus de lime.

Conseils :

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
tortillas de farine blanche (10 po/25 cm)	8 grandes	8 grandes
d'huile végétale, divisée	1/4 tasse	60 mL
porc haché maigre	1 lb	500 g
oignon (8 oz), haché	1	1
ail (0.5 oz), émincées	3 gousses	3 gousses
origan séché	1 c. à soupe	15 mL
poudre de chili	1 c. à soupe	15 mL
cumin moulu	2 c. à thé	10 mL
sel et poivre (chacun)	1 c. à thé	5 mL
poivrons rouges, verts et jaunes, hachés	1 1/2 tasse	375 mL
Salsa Picante Pace, moyenne	1 tasse	250 mL
œufs, battus	8	8
crème 18 %	1 tasse	250 mL
fromage cheddar, râpé	1 tasse	250 mL
ciboulette, finement hachée	14 tasse	60 mL
Salsa Picante Pace, moyenne	1 1/2 tasse	375 mL
feuilles de coriandre fraîche	3/4 tasse	185 mL
oignons verts, tranchés	3/4 tasse	185 mL



INSTRUCTIONS

1. Graisser deux moules à charnière de 10 po (25 cm). Utiliser 1 c. à soupe (15 mL) d'huile pour badigeonner les deux faces de chaque tortilla. Étendre à plat une tortilla au fond de chaque moule. Couper 4 tortillas en deux; disposer les quatre demi-lunes autour du périmètre intérieur de chaque moule pour couvrir les côtés. Déposer les tortillas restantes au fond des plats. Faire cuire au four préchauffé à 375° °F (190° °C) pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les tortillas soient prises et dorées sur les bords. Laisser refroidir complètement.

2. Entre-temps, dans une grande poêle, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif; faire cuire le porc pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'oignon, l'ail, l'origan, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre; faire cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter les poivrons et la salsa; poursuivre la cuisson pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que liquide ait réduit légèrement jusqu'à la consistance d'une sauce. Laisser refroidir légèrement.

3. Répartir également le mélange de porc dans les moules tapissés de tortillas. Fouetter les œufs avec la crème et la ciboulette et verser sur la garniture. Faire cuire la quiche pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit prise. Laisser reposer pendant au moins 10 minutes. Couper en pointes.

Pour servir :

Servir chaud ou à la température ambiante. Déposer chaque pointe dans une assiette; garnir de 2 c. à soupe (30 mL) de salsa et saupoudrer de 1 c. à soupe (15 mL) de coriandre et d'oignons verts (chacun).