



EN 3 COUPS DE CUILLÈRE À POT...



COMMENT ON JOUE ?

1 - Lisez la recette de "la quiche lorraine" et **soulignez** les ingrédients ainsi que **leur quantité** pour 4 personnes énumérez ci-dessous :

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Étaler une pâte brisée de 200g dans un moule beurré.

ÉTAPE 2

Piquer la pâte avec une fourchette. Parsemer de copeaux de 30g de beurre.

ÉTAPE 3

Faire rissoler 200g de lardons à la poêle puis les éponger avec une feuille d'essuie-tout.

ÉTAPE 4

Battre les 3 œufs, 20cl de crème fraîche et 20cl de lait. Ajouter les lardons tièdes dans cette préparation.

ÉTAPE 5

Assaisonner de poivre et de 3g de noix de muscade. Surtout pas de sel si vos lardons sont déjà fumés.

ÉTAPE 7

Verser sur la pâte et cuire 45 à 50 min.



LE SAVIEZ-VOUS ?

On trouve les premières traces écrites de quiche lorraine le 1^{er} mars 1586 chez le duc de Lorraine, puis à Nancy juste un peu plus tard. Mais il se dit qu'on en aurait vu plus tôt sous Charles 3, qui en aurait été très friand. Le nom de quiche viendrait de l'allemand kuchen « gâteau » ou du patois lorrain francique küchen (ils sont proches ces deux là !), voire de kich « cuisine ». Dans la véritable recette il n'y a surtout pas de fromage mais un mélange gourmand de crème et de lait.



2 - Notez les quantités pour 4 personnes dans le tableau et convertissez-les pour 12 personnes :

INGRÉDIENTS	PÂTE BRISÉE	LARDONS	BEURRE	CRÈME FRAÎCHE	ŒUFS	LAIT	NOIX DE MUSCADE
Pour 4 pers.							
Pour 12 pers.							

SOLUTIONS : Pour 4 personnes les ingrédients sont : Une pâte brisée de 200g, 200g de lardons, 30g de beurre, 20cl de crème fraîche, 3 œufs, 20cl de lait, 3g de noix de muscade. Pour 12 personnes : il faut réaliser 3 belles quiches ! La quantité à se procurer est donc : 3 pâtes brisées de 200g, 600g de lardons, 90g de beurre, 60cl de crème fraîche, 9 œufs, 60cl de lait, 9 g de noix de muscade.