



LA QUICHE AUX POIREAUX

www.lespetitsradis.fr



En ce mois de janvier, j'avais envie de partage, de convivialité et de réconfort, quoi de mieux que cette quiche aux poireaux et aux oignons à placer au centre de la table.

Mes atouts : Bon marché et conviviale !

- Apéritif ou Accompagnement
- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 25 minutes
- Temps de cuisson : 45 minutes

Les ingrédients



- 1 pâte brisée (idéalement maison)
- 4 poireaux
- 1 oignon (blanc, jaune ou rouge)
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 40g de fromage râpé (emmental, chèvre...)
- 20 cl de crème liquide
- 20g de beurre
- 1 branche de thym
- Sel, poivre

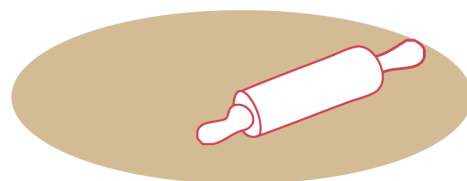
Le matériel

- 1 moule à tarte
- 1 couteau de cuisine
- 1 planche à découper
- 1 poêle
- 1 saladier
- 1 fouet

La cuisson de la pâte

Place une feuille de papier sulfurisé dans ton moule à tarte et dépose-y ta pâte brisée. Pique-la à l'aide d'une fourchette, sans la transpercer. Egalise les bords si nécessaire.

Cuis à blanc à 180°C (thermostat 6) dans le tiers inférieur du four pendant environ 10 minutes.



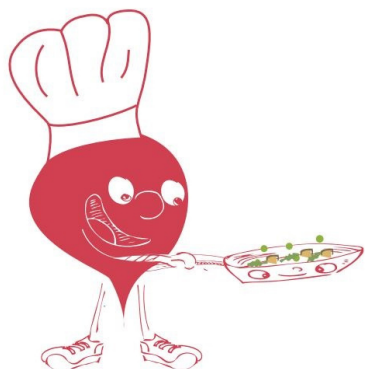
La préparation des légumes

Elimine la base et le vert de tes poireaux (conserve-les pour d'autres recettes !). Passe-les sous l'eau, place sur un linge fin pour éliminer l'excédent d'eau et émince-les en rondelles (environ 1 cm).

Sur feu doux, poêle tes poireaux dans ton beurre pendant 10 minutes. Sale, poivre et réserve à température ambiante.

Epluche et ôte la première peau de ton oignon et coupe-le en rondelles.

Un peu de vocabulaire : que signifie « émincer » ? Tailler en tranches, en rondelles ou en lamelles plus ou moins minces.



Le dressage

Garnis ton fond de tarte avec tes poireaux et recouvre avec ton fromage râpé puis verse ton appareil à quiche dessus. Agrémente avec tes rondelles d'oignons.

Amuse-toi à faire un joli dressage en posant délicatement tes rondelles : avec la forme ronde, tu peux faire un bonhomme, des yeux... laisse parler ton imagination !



La cuisson de la quiche

Préchauffe ton four à 220°C en mode chaleur tournante et grill supérieur.

Beurre ton plat à gratin et verses-y ta préparation aux champignons dans le fond, répartis ta purée au-dessus et parsème de fromage préalablement râpé.

Enfourne pour 10 à 12 minutes.

Tu n'as plus qu'à te régaler et surprendre tes convives !

La bonne idée ? M'accompagner d'une salade verte !



ALLERGÈNES ET ALTERNATIVES :

En cas d'intolérance au lactose ou d'allergique aux protéines de lait de vache, veille à utiliser des alternatives végétales : de crème de soja ou d'amande à la place de la crème liquide, de la margarine végétale à la place du beurre.

Pas de soucis en cas d'intolérance au lactose, le Comté, l'Emmental, le Gruyère... ne contiennent pas de lactose.

Les fromages de chèvre et de brebis, quant à eux, en renferment très peu et sont généralement bien tolérés.

En cas d'allergie aux protéines du lait de vache, tu peux utiliser du fromage de chèvre ou de brebis et sache qu'il existe désormais des produits à base de soja ou de noix de cajou qui imitent le fromage.

