

Quiche aux poireaux

TEMPS : 55 minutes

04 NOVEMBRE 2020 recette de Julie

La quiche est un plat facile et rapide à réaliser, qui peut se décliner selon de multiples combinaisons.

Ici, nous mettons à l'honneur le poireau, un délicieux légume riche en fibres et en potassium.



Ingrédients 4 personnes

Pour la pâte :

- 150g de farine de sarrasin
- 50g de flocons d'avoine
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 80 à 100ml d'eau

Pour la garniture :

- 3 poireaux
- 3 échalotes
- 3 œufs
- 20cl de crème fraîche ou de crème végétale
- 50g de fromage râpé
- 2 c.s de moutarde
- Poivre, sel
- Optionnel : une pincée de noix de muscade



1

Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons d'avoine, le sel et l'huile d'olive. Sablez la pâte : mélangez en prenant la matière par petites quantités et en la frottant entre vos paumes.



2

Ajoutez l'eau progressivement jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène.



3

Étalez la pâte puis déposez-la dans un moule à tarte. Si elle est difficile à étaler car elle est un peu collante, vous pouvez réaliser cette opération entre deux feuilles de papier sulfurisé.



4

Épluchez puis émincez finement les échalotes. Dans une grande poêle, faites-les revenir quelques minutes dans un peu d'huile d'olive.



5

Pendant ce temps, lavez les poireaux puis coupez-les en tronçons. Ajoutez-les dans la poêle avec les échalotes et faites revenir environ 20 minutes.



6

Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, le fromage râpé et la muscade. Salez et poivrez.



7

Étalez la moutarde sur le fond de tarte, et piquez le fond de tarte. Étalez les poireaux sur la pâte, puis versez par-dessus la préparation à base d'œufs. Enfourez pendant 30 à 35 minutes à Th 6 +/- 180°C

Bon appétit !