


# Miniquiches aux lardons et à la choucroute



La différence est là.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 150 g** lardons de porc suisse
- 1** oignon
- 1 cs** huile de colza HOLL
- 200 g** choucroute cuite
- 1 bouquet** persil
- 1** œuf
- 1 dl** crème
- sel
- poivre noir du moulin
- noix de muscade fraîchement râpée
- 1** pâte feuilletée, abaissée en rectangle

## Valeurs nutritives

1 pièce contient env.:

- 93** kcal
- 2 g** de protéines
- 5 g** de glucides
- 7 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

## Conseil

Les miniquiches pourront parfaitement être préparées à l'avance. Pour les servir chaudes, il suffit de les réchauffer au four quelques instants.

## Préparation

- 1** Peler et hacher menu l'oignon.
- 2** Faire rissoler les lardons dans une poêle huilée. Ajouter les oignons et faire revenir le tout un court instant. Laisser refroidir.
- 3** Placer la choucroute dans un saladier, bien la presser pour l'essorer, puis la hacher menu. Hacher également le persil.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 4 Dans un saladier, mélanger l'œuf et la crème. Ajouter les lardons, les oignons, la choucroute et le persil, bien mélanger le tout. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.
- 5 Découper dans la pâte 24 rondelles d'environ 5 cm de diamètre et les disposer dans des moules à minimuffins. Piquer les fonds de pâte avec une fourchette et y répartir la garniture à base de choucroute.
- 6 Faire cuire les miniquiches à mi-hauteur du four préchauffé à 180° C en chaleur tournante (200° C en chaleur supérieure/inférieure) pendant 15 minutes. Servir tièdes ou froides.