

Miniquiches aux lardons et à la choucroute



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, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.