



Quiche aux poireaux



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 5 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

150 g viande rôtie ou braisée de porc suisse (voir conseil)

250 g poireaux

1 cs beurre
sel

0.5 dl bouillon de légumes

1 pâte feuilletée ronde abaissée

0.5 persil

150 g séré à la crème

0.5 dl lait

3 œufs
muscade
poivre noir

150 g gruyère ou fromage d'Appenzell râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

641 kcal

31 g de protéines

28 g de glucides

44 g de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose



Low Carb

Préparation

- 1 Parer les poireaux et les couper en fines rondelles. Faire fondre le beurre dans une poêle, y faire suer les poireaux, saler, puis ajouter le bouillon. Laisser étuver à couvert pendant 5 minutes. Retirer les poireaux, les déposer sur une assiette et laisser refroidir.
- 2 Couper la viande en fines lanières.
- 3 Foncer un moule à tarte avec la pâte feuilletée. Piquer plusieurs fois le fond de tarte à l'aide d'une fourchette puis mettre au frais.

- 4 Hacher le persil. Dans un saladier, mélanger le séré, le lait, les œufs et le persil, puis assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.
- 5 Répartir les poireaux et la viande sur le fond de tarte, saupoudrer de fromage et napper le tout avec l'appareil à base de séré.
- 6 Faire cuire la quiche sur la grille inférieure d'un four préchauffé à 200° C (chaleur tournante) ou à 210° C (chaleur supérieure et inférieure) pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Conseil

La recette peut également être réalisée avec des restes de saucisse grillée ou de viande cuite de poulet ou de veau.