

Quiche aux poireaux



VOLTZ
MARAÎCHAGE

AVASTAR F1 



Ingrédients

(recette pour 4 personnes)

- 1 pâte brisée
- 4 à 6 poireaux AVASTAR FI
- 3 œufs
- 50 cl de crème fraîche
- Un peu d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Noix de muscade
- Un fromage à râper

Etapes

- Nettoyer les poireaux puis les émincer en rondelles. La partie supérieure des feuilles (partie verte) peut être utilisée ou bien conservée pour la fabrication d'une soupe de légumes.
- Faire revenir les rondelles de poireaux à la poêle, dans un peu d'huile d'olive. Cuire pendant 15 à 20 minutes à feu doux.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Battre les œufs dans un bol, ajouter la crème, le sel et le poivre, une pincée de noix de muscade râpée.
- Prendre un moule à tarte et le garnir de la pâte brisée. Piquer la pâte pour éviter qu'elle ne gonfle. La précuire au four pendant 5 à 10 minutes permet d'obtenir un fond de tarte plus solide.
- Une fois précuite, garnir la pâte des poireaux cuits et du mélange œufs/crème. Parsemer de fromage râpé (emmental, comté ou même parmesan).
- Enfourner pour 30 à 40 minutes.