

Quiche au poireau et au lard

grande photo

Préparation et cuisson: env. 25 min

Cuisson au four: env. 30 min

Pour un moule à charnière d'un Ø d'env. 24 cm, fond chemisé de papier à pâtisserie, bord graissé

1 abaisse de pâte à gâteau (d'un Ø d'env. 32 cm)

piquer abondamment à la fourchette,
foncer le moule préparé

Garniture

150 g de lardons

griller env. 2 min dans une grande poêle

400 g de poireau, en fines lanières

ajouter, faire revenir env. 5 min, mettre
dans une terrine

3 dl de demi-crème

3 œufs

½ c. à café de sel, un peu de poivre

bien remuer le tout dans un gobelet gradué,
mélanger avec le poireau, répartir sur la
pâte. Rabattre le bord de pâte sur la garni-
ture

Cuisson: env. 30 min sur la rainure la plus basse du four préchauffé à 220 °C.
Sortir du four, laisser tiédir un peu sur une grille, sortir du moule.

Par personne: lipides 51 g, protéines 20 g, hydrates de carbone 33 g, 2795 kJ (668 kcal)

Variantes: **Quiche fondue et grappa** (petite photo du haut)

Préparer la pâte comme ci-dessus, foncer le moule, rabattre le bord et presser.

Garniture: répartir 400 g de **mélange fondue** (p. ex. moitié-moitié) sur la pâte.

Liaison: bien remuer dans un gobelet gradué 2½ dl de **demi-crème**, 3 **œufs**,
2 **gousses d'ail**, pressées, et ½ c. à café de **muscade**. Remuer 2 c. à soupe
de **grappa** avec 2 c. à soupe de **maïzena**, ajouter, mélanger, verser sur la gar-
niture. **Cuisson:** comme ci-dessus.

Par personne: lipides 68 g, protéines 37 g, hydrates de carbone 35 g, 3734 kJ (892 kcal)

Quiche de poisson (petite photo du bas)

Préparer la pâte comme ci-dessus, foncer le moule, rabattre le bord et presser.

Garniture: répartir 3 c. à soupe de **chapelure** sur la pâte. Répartir 300 g de
filets de poisson surgelés (p. ex. sandre), décongelés, éponnés, en morceaux
d'env. 4 cm, assaisonner avec ½ c. à café de **sel** et un peu de **poivre**. Répartir
sur les filets de poisson 3 **tomates**, épépinées, en petits dés et ½ à 1 c. à
soupe de **grains de poivre verts en bocal**, égouttés, grossièrement hachés.

Liaison: bien remuer dans un gobelet gradué 2 dl de **demi-crème**, 2 **œufs** et
¼ de c. à café de **sel**, verser sur la garniture. **Cuisson:** comme ci-dessus.

Par personne: lipides 32 g, protéines 24 g, hydrates de carbone 36 g, 2214 kJ (530 kcal)

