

Quiche aux poireaux

TEMPS : 55 MINUTES • 04 NOVEMBRE 2020 • JULIE DE YUKA



La quiche est un plat facile et rapide à réaliser, qui peut se décliner selon de multiples combinaisons. Ici, nous mettons à l'honneur le poireau, un délicieux légume riche en fibres et en potassium.

Ingrédients^{4 personnes}

Pour la pâte :

- 150g de farine de sarrasin
- 50g de flocons d'avoine
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 80 à 100ml d'eau

Pour la garniture :

- 3 poireaux
- 3 échalotes
- 3 oeufs
- 20cl de crème fraîche ou de crème végétale
- 50g de fromage râpé
- 2 c.s de moutarde
- Poivre, sel
- Optionnel : une pincée de noix de muscade

1

Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons d'avoine, le sel et l'huile d'olive. Sablez la pâte : mélangez en prenant la matière par petites quantités et en la frottant entre vos paumes.

2

Ajoutez l'eau progressivement jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène.

3

Étalez la pâte puis déposez-la dans un moule à tarte. Si elle est difficile à étaler car elle est un peu collante, vous pouvez réaliser cette opération entre deux feuilles de papier sulfurisé.

4

Épluchez puis émincez finement les échalotes. Dans une grande poêle, faites-les revenir quelques minutes dans un peu d'huile d'olive.

5

Pendant ce temps, lavez les poireaux puis coupez-les en tronçons. Ajoutez-les dans la poêle avec les échalotes et faites revenir environ 20 minutes.

6

Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, battez les oeufs avec la crème, le fromage râpé et la muscade. Salez et poivrez.

7

Étalez la moutarde sur le fond de tarte, et piquez le fond de tarte. Étalez les poireaux sur la pâte, puis versez par-dessus la préparation à base d'oeufs. Enfournez pendant 30 à 35 minutes.

Bon appétit !