Banque Alimentaire
de l'Isère

Quiche aux poireaux

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 pâte brisée
- 2 cuillères à café de curry
- 20 cl de lait demi écrémé
- 25 cl de crème fraiche fluide
- 3 œufs
- 4 poireaux
- poivre
- sel

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes
Coût : 1 à 1,5 € / personne

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Dérouler la pate brisée dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette.
- Découper les poireaux en morceaux. Les disposer dans le panier d'un auto cuiseur. Verser l'eau dans le fond de l'auto cuiseur.
- Porter à ébullition.
- Déposer le panier contenant les poireaux (qui ne doivent pas tremper dans l'eau). Laisser cuire 8 minutes à partir de la montée en pression. Les poireaux cuits, ajouter deux cuillères à café de curry en poudre. Mélanger.
- Dans un saladier, mettre 25 cl de crème fraîche et 3 œufs. Battre le tout. Saler, poivrer et ajouter 20 cl de lait écrémé.
- Déposer le mélange poireaux curry sur le fond de la pâte brisée.
- Recouvrir avec l'appareil.
- Enfourner la quiche 30 à 40 minutes.
- Servir.