



Quiche sans pâte au poireau

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 à 40 minutes en fonction du moule

Pour une quiche de Ø24cm ou 11 mini quiches Ø10cm

Ingrédients :

- 1 poireau
- 40 ml de lait (végétal pour moi : lait de soja nature)
- 3 œufs
- 100g de farine
- 80g de comté ou gruyère
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 1 c.a.c rase de curcuma
- une pincée de noix de muscade
- sel, poivre



Préparation :

1/ Préchauffez le four à 180°C. Huilez un moule à tarte et réserver.

2/ Émincez l'échalote et l'ail et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.

3/ Coupez le poireau en morceaux (rondelles) puis ajoutez à la préparation précédente. Salez et poivrez. Cuire le poireau tout doucement, en ajoutant un peu d'eau et en remuant. Arrêter dès que c'est cuit.

4/ Dans un robot de cuisine, mélanger les œufs, le lait, la farine, la noix de muscade, le curcuma, le sel et le poivre. (Fonctionne aussi sans robot, c'est juste plus rapide :)).

5/ Mettez les morceaux de poireau cuits dans le·s moule·s puis versez l'appareil dessus.

6/ Râpez du comté ou du gruyère sur le dessus et saupoudrez de quelques graines de sésames.

7/ Enfournez 40 min dans un moule de 24cm ou 20 minutes dans des petits moules (ou jusqu'à coloration dorée).

Et c'est prêt !

Bon appétit !

Krystalife