



QUICHE AUX POIREAUX

Voici une version allégée de la traditionnelle quiche aux poireaux. Cette recette à base de fromage blanc est légère, fondante et toute aussi savoureuse que la recette classique. Vous pouvez la déguster chaude, tiède ou froide et l'accompagner de quelques crudités.

🕒 20 minutes

🕒 55 minutes

👤 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 3 poireaux
- 200 grammes de fromage blanc nature
- 3 oeufs
- herbes de Provence
- sel
- poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et émincez les poireaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les poireaux émincés et faites revenir une quinzaine de minutes [ajoutez de l'eau si besoin]. Saupoudrez d'herbes de Provence, salez et poivrez. Lorsque les poireaux sont bien tendres, retirez la poêle du feu. Réservez.
- 2° Fouettez les œufs et le fromage blanc dans un saladier, salez et poivrez. Mélangez bien jusqu'à obtention d'un appareil homogène puis ajoutez les poireaux cuits.
- 3° Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte. Versez la garniture aux poireaux. Enfourez la quiche pendant 35 à 40 minutes (four préchauffé à 180°C). Lorsque la quiche est légèrement dorée, retirez-la du four. Dégustez-la chaude ou froide.
- 4° Variantes : ajouter des tranches de saumon fumé sur le fond de tarte - saupoudrer la quiche de fromage râpé - ajouter 1 cuillère à café de curry en poudre - badigeonnez de moutarde le fond de tarte

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (219 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	300 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	10 g	20 %
GLUCIDES	16 g	35 g	14 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	254 mg	556 mg	23 %