

**QUICHE AUX POIREAUX** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 600 grammes de poireau, cru
- 6 grammes de curry, poudre
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffer le four à 180° C (th. 6).
- 2° Dérouler la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquer le fond à la fourchette.
- 3° Découper les poireaux en morceaux. Les disposer dans le panier d'un autocuiseur. Verser l'eau au fond de l'autocuiseur. Porter à ébullition.
- 4° Puis déposer le panier contenant les poireaux (qui ne doit pas tremper dans l'eau). Faire cuire 8 min à partir de la montée en pression. Une fois les poireaux cuits, ajouter 2 c. à c. de curry en poudre. Mélanger.
- 5° Dans un saladier, mettre la crème, le lait, et 3 œufs. Battre le tout. Saler, poivrer.
- 6° Déposer le mélange poireaux-curry sur le fond de pâte brisée. Recouvrir avec l'appareil.
- 7° Enfourner la quiche pour 30 à 40 min.
- 8° Servir avec une salade assaisonnée.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (254 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	295 kcal	15 %
PROTÉINES	3 g	9 g	18 %
GLUCIDES	9 g	24 g	9 %
SUCRES	3 g	7 g	7 %
LIPIDES	6 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	18 %
SODIUM	91 mg	231 mg	10 %