



Quiche Oignons Poireaux

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 3 ou 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes à 200°



Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 250 gr +/- de poireaux
- 2 oignons (160 gr)
- 200 ml de crème végétale

Préparation :

1. Mettez à cuire à la vapeur les poireaux émincés et l'oignon émincé ensemble pendant 10 minutes
2. Faire rissoler dans une poêle huilée les poireaux et oignon (vous pouvez aussi ne pas les cuire à la vapeur et les faire uniquement rissoler plus longtemps), jusqu'à ce que les poireaux soient bien tendres
3. Ajouter la crème et laisser 2 minutes de plus
4. Étaler la pâte dans un moule à tarte puis mettre dessus l'appareil de l'étape précédente
5. Laisser cuire au four 20 minutes à 200°