

QUICHE POIREAUX

Quiche aux poireaux réalisée avec 2 poireaux frais, sans gluten, sans lait, sans beurre ni margarine, juste un oeuf.

2 poireaux
150 gr Farine de sarrasin
30 gr huile d'olive
1 brique crème de soja
1 oeuf
Sel - poivre



🕒 15 minutes
🔥 30 minutes
🍴 4-6 portions



1. Préparer la pate - Mélanger farine, sel, huile, eau, à la fourchette



2. Former une boule, filmer, reposer au frais 30 minutes.



3. Laver et ciseler les poireaux, puis les faire 'suer' dans une casserole anti-adhésive pour diminuer de volume mais à feu moyen pour ne pas colorer. Réserver dans une assiette.



4. Former la pâte sur un papier sulfurisé que l'on place dans le moule à tarte. Piquer à la fourchette



5. Etaler les poireaux sur la pâte. Préparer la crème à ajouter (battre l'oeuf et ajouter la crème, sel, poivre)



6. Répartir la crème liquide composée, au dessus de la pâte



7. Cuire au four à 180° pendant 20-30 minutes (surveiller vers la fin), jusqu'à ce que le dessus soit un peu doré Cette quiche donne 4 belles parts, pour 4 personnes minimum