




Quiche Poireaux, Chèvre, Epeautre

 4-5 Parts

 20min

 50min

 4 jours

 congel ok

Ingrédients

POUR LA PÂTE BRISÉE À L'EPEAUTRE :

- 160gr de Farine d'Epeautre
- 40gr de Beurre
- 40gr de Fromage Blanc
- 35gr d'Eau
- Sel, Poivre

POUR LA GARNITURE :

- 3 Œufs
- 200gr de Lait
- 100gr de Fromage Blanc
- 50gr de Chèvre
- 500gr de Poireaux (poids nettoyés)
- 1 c.à.s de Moutarde à l'ancienne
- Sel, Poivre, Muscade



Préparation :

- Mélanger les ingrédients secs puis ajouter le beurre et le fromage blanc, mélanger pour sabler le tout. Une fois qu'il n'y a plus de morceau, ajouter l'eau peu à peu jusqu'à former une pâte homogène (la quantité d'eau peut varier selon la farine).
- Etaler entre deux feuilles de papier cuisson à la taille du moule et disposer la pâte. Placer au frais le temps de préparer la garniture.
- Couper les poireaux en fins tronçons et les faire revenir une dizaine de minutes dans une poêle chaude.
- Remuer régulièrement, saler, poivrer. Une fois bien fondants, réserver et laisser un peu tiédir.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, fouetter les oeufs, le lait et fromage blanc, la moutarde, saler, poivrer.
- Disposer les poireaux et le chèvre coupé en morceaux sur la pâte à tarte et recouvrir avec l'appareil à quiche. Parsemer de muscade.
- Enfourner environ 50min.

Apports Nutritionnels

Pour 1/5 : Cal = 314 Glu = 30.6gr dont 6.6gr de sucres Prot = 14.3gr Lip = 14gr