

Quiche Poireaux Tomates

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 474.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.442

Les ingrédients

- 1.0 u Pate feuilletée
- 3.0 u Oeuf
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 200.0 gr Poireau (blanc)
- 1.0 u Tomate
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Préparation de l'appareil

Fouettez les oeufs et la crème dans un bol. Assaisonner. Salez et poivrez à votre convenance. Réservez.

Préparation des légumes

Enlevez les premières feuilles des blancs de poireaux et coupez les blancs en tronçons de 0.5cm.

Coupez les tomates en dés.

Dans une poêle Téfal, faites revenir les poireaux et tomates.

Étendre le fromage râpés sur l'abaisse de tarte, puis mettre ensuite les légumes.

Enfin, recouvrir de l'appareil préparé ci-dessus.

Cuisson

Enfournez pendant 45 min à 180°C.

Présentation

A proposer avec un salade verte aux noix.