

## Quiche au potiron

### Plat



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 417.667 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

### Les ingrédients

- 1.0 u Pate feuilletée
- 2.0 u Oignon
- 10.0 gr Beurre
- 50.0 gr Comte
- 3.0 u Oeuf
- 15.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 1.0 p Noix de Muscade
- 400.0 gr Potiron
- 100.0 gr Lard (tranche)

### Preparation des légumes

Eplucher le potiron et les oignons. Découper en petite lamelle les oignons et en petit dès le potirons

Dans une casserole :

- faire fondre le beurre
- Faire blanchier les oignons, puis ajouter le potiron
- Ajouter 15cl d'eau pour cuire le potiron (ne pas mettre trop d'eau car il ne faut pas tremper la pate feuilletée).

### Preparation de la viande

- Dans un poêle faire revenir les lardons et les dégraisser

### **Confection du mélange**

- Dans un saladier battre les oeufs
- Mélanger la crème fraîche et le comté rapé
- Ajouter les lardons et la préparation de potiron égoutée. (Le potiron doit s'écraser à la fourchette)

### **Cuisson**

- Préchauffer le four pendant 10min à 175°C
- Cuire la quiche pendant 30 minutes.

Conseil: Dégustez cette quiche avec une salade verte