

Quiche au potiron et chorizo

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 345.667 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.4

Les ingrédients

- 1.0 u Pate feuilletée au beurre
- 400.0 gr Potiron
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 cs Crème Fraîche 30pc
- 125.0 gr Lardons
- 20.0 gr Chorizo
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 200°C.

Préparation de la crème de potiron

Épluchez le potiron et coupez le en morceaux. Le faire cuire à la vapeur pendant 15min. Après la cuisson, écrasez le potiron avec une fourchette, mélangez le avec les oeufs et la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre).

Faire blanchir la pâte feuilletée.

Préparation de la viande

Dégraissiez les lardons dans une poêle. Coupez le chorizo en tranche et le faire revenir avec les lardons. Étalez les lardons et le chorizo sur la pâte, puis répartir la crème de potiron sur les lardons et le chorizo. Parsemez du gruyère râpé sur l'ensemble de la quiche.

Cuisson

Faire cuire pendant 40 minutes.

Présentation

A proposer avec une salade verte assaisonnée avec une huile de noix.