Quiche aux poireaux

L’autre jour, en faisant mes courses, je cherchais des légumes de saison et locaux (donc pas de tomates qui viennent de l’autre bout du monde…). Le poireau, en voilà une bonne idée ! Et c’est vrai qu’on ne le travaille pas souvent, mis à part dans une soupe ou pour une garniture aromatique. DOMMAGE ! C’est hyper bon. Donc voilà une recette toute légère pour cette hiver.

Pour une quiche : 1 rouleau de pâte à pizza fine bio – 6 oeufs (bio ou de poules élevées en plein air) – 20cl de crème épaisse à 15% – sel – poivre – 1 botte de ciboulettes – huile de noix – 200g de féta AOC – 2 petits poireaux ou 1 gros

Préchauffez votre four à 210°C.

Dans un plat à tarte, déroulez votre pâte et piquez-la.

Lavez et coupez vos poireaux en 2 dans le sens de la longueur, émincez-les. Gardez-les de côté.

Emincez finement votre botte de ciboulette après l’avoir rincée. Réservez.

Dans un bol, écrasez votre féta avec 2CS d’huile de noix. Vous devez obtenir un genre de pâte. Ajoutez votre ciboulette émincée et mélangez.

Sur le fond de votre pâte, étalez le mélange féta/ciboulette sur toute la pâte.

Répartissez ensuite les poireaux.

Dans un saladier, faites votre appareil à quiche : fouettez vos 6 oeufs avec la crème, jusqu’à obtenir un mélange homogène et bien aérer (ça permet à la quiche de souffler). Salez et poivrez. Mélangez une dernière fois.

Versez l’appareil à quiche sur les poireaux et enfournez pour au moins 30min. Le dessus doit devenir doré.

Vous pouvez manger cette quiche à la sortie du four avec une salade verte bien vinaigrée ou froide dans votre lunchbox du midi.