Quiche aux poireaux et à la feta

écrit par Karim

Il existe différentes variétés de poireaux, on en trouve au printemps, en automne et en hiver. C'est l'occasion de faire le plein de fibres et de booster nos bactéries intestinales.

Décliné en tarte, c'est assurément plus facile pour convaincre les enfants de manger des légumes. A titre personnel, mon fils refuse catégoriquement de manger des légumes. En revanche, lorsque la quiche sort du four, il n'hésite pas une seconde. Je suis même parfois forcé de me battre avec lui pour pouvoir en manger une seconde part.

J'ai ajouté des herbes de Provence à la pâte, je trouve que cela apporte une note méditerranéenne. Quand on habite dans le nord de la France, cela permet de voyager le temps d'un repas.

J’ai également ajouté un peu de sucre à la pâte, cela permet d’apporter une jolie coloration à la pâte lors de la cuisson et ça relève légèrement les différentes saveurs en bouche.

Et pour finir, 4 portions de vache qui rit. J’ai voulu apporter une touche de douceur et de fondant à la quiche. De prime abord, cela peut paraître inutile. Il faut essayer, ça marche très bien et ça ne fait pas obstacle aux autres saveurs.

Pour la pâte brisée salée, cliquez ici pour retrouver toutes les étapes de la recette. A l’exception **du sucre** (10 g) et **des herbes de Provence** (3 g), le déroulé reste identique.

Ajouter les herbes de Provence dès le début de la recette de la pâte brisée, avec la farine, le sel, le sucre et le beurre.

Commencer par préparer la pâte brisée et laissez-là au frais.

Il faut compter environ **20 minutes de préparation** et **50 minutes de cuisson** pour préparer la quiche.

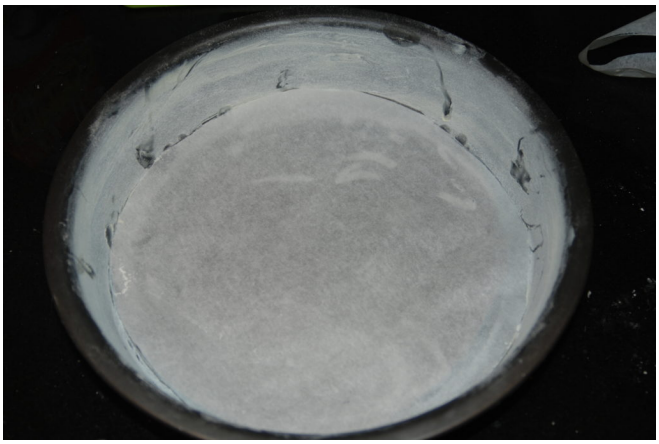
Ustensiles nécessaires pour cette recette :
→ 1 sauteuse
→ 1 fouet
→ 1 spatule en bois
→ 1 grand bol pâtissier
→ 1 moule à manqué 18 cm

Ingrédients :
→ 4 poireaux (on garde 500g de poireaux cuits)
→ 3 œufs à température ambiante
→ 20 cl de crème liquide (200g)
→ 2 CAS de crème fraîche épaisse
→ 38 g de maïzena
→ 100 g de mozzarella râpée
→ 200 g de feta
→ 4 portions de vache qui rit
→ 50 g d’huile d’olive (5cl)
→ Sel + poivre
→ Épices : 1 pincées d’herbes de Provence, 1 pincée de Thym et 1 pincée d’Origan

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Chemiser le moule à manquer (beurre tendre + farine) et le mettre au frais pendant 10 minutes.



Abaisser la pâte sur 3mm et foncer la pâte. Réserver au frais le temps de la préparation.

-

-
-

Émincer les 4 poireaux.
Mettre le tout dans une sauteuse avec un verre d’eau. Couvrir et laisser cuire

pendant au moins 20 minutes. Mélanger de temps en temps.
Ajouter de l'eau si nécessaire.

En attendant, fouetter **les œufs** (3) puis ajouter **la crème liquide** (200 g), **la crème fraîche** (2 CAS) et **la maïzena** (38 g).
Ajouter **la mozzarella râpée** (100 g), **la feta** coupée en petits cubes (200 g), **les 4 portions de vache qui rit** coupé en petits dés, **les épices** et **l'huile d'olive** (50g).
Mélanger avec une cuillère à bois.
Assaisonner, **sel** et **poivre**, à votre convenance. Mélanger.

-

-
-

-
-

-

Important : Égoutter les poireaux pendant au moins 5 minutes avant de les ajouter à la préparation. n'hésitez pas à presser les poireaux entre vos mains pour en extraire le maximum d'eau.
Ajouter **500 g de poireaux** à la préparation, mélanger à la maryse. (*j'ai encore oublié de prendre la photo*)

Préchauffer le four à **170°C chaleur tournante sole uniquement**.
Pour une cuisson homogène de la pâte, il est préférable d'utiliser le mode chaleur tournante sole pour démarrer. Cette fonction assure une meilleure cuisson de la base de la pâte.

Verser la préparation dans le moule à manqué.

-
-

Enfourner pendant 50 minutes environ.

Enfourner pour **30 minutes en chaleur tournante sole à 170°C**.
Puis **20 minutes en chaleur tournante sole et voûte à 170°C**.
La cuisson est terminée lorsque la quiche est merveilleusement colorée.

-

-

Informations utiles :

→ Vous pouvez utiliser un moule a manquer plus petit. Pour l'appareil restant, utiliser des petites cocottes en céramique. Vous obtiendrez des petits flans sans pâte.

→ Pour un démoulage parfait, n'hésitez pas à poser un disque de papier sulfurisé dans le fond du moule. Pour ma part, je le fais systématiquement.

→ Prolonger la cuisson si nécessaire, il faut obtenir une petite croûte brune et une jolie coloration.

→ Vous pouvez remplacer la feta par une bûche de chèvre.

→ utiliser une partie du vert de poireaux. Ne le jetez pas, ce serait dommage.

→ Choisissez le poireau bien frais, lisse, de couleur soutenue, avec le feuillage dressé.

→ Vous pouvez conserver la quiche au frais pendant 4 jours sans souci.

→ Utiliser le micro-ondes pour réchauffer une part.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …