Quiche Légère Poireaux & Champignons

Ingrédients pour 6 personnes

1	Pâte feuilletée
3	Poireaux de taille moyenne
250 g	Champignons
3	Œufs
20 cl	Crème fraiche
10 cl	Lait
100 g	Gruyère
	Parmesan
	Sel, poivre et muscade
	Facultatif : persil ou ciboulette

Recette

Lavez les poireaux et coupez-les en fines rondelle

Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les poireaux et faites-les cuire à feu doux pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Salez légèrement.

Pendant ce temps, nettoyez les champignons. Évitez de les tremper dans l'eau pour ne pas qu'ils se gorgent d'humidité. Coupez-les en lamelles fines. Une fois les poireaux cuits, ajoutez les champignons dans la poêle et continuez la cuisson pendant environ 5 minutes. Les champignons vont libérer leur eau, alors veillez à bien les faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit entièrement évaporée. Cela évite que la quiche ne soit trop humide. Poivrez généreusement pour contrebalancer la douceur des poireaux.

Dans un grand bol, battez les œufs puis ajoutez la crème et le lait. Ajoutez du sel, du poivre et une pincée de muscade moulue.

Etalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Disposez uniformément le mélange de poireaux et champignons sur le fond de tarte. Versez l'appareil à quiche sur les légumes.

Parsemez le dessus de la quiche avec le fromage râpé en ajoutant un peu de parmesan

Enfournez votre quiche dans le four préchauffé à 180°C et laissez cuire pendant environ 35 à 40 minutes. Réglez le four sur chaleur tournante et chauffage par le bas

Quiche Legere Poireaux et Champignons