



## Quiche à laitue



### Ingrédients (pour un moule à tarte):

Pour la pâte à tarte à la pomme de terre :

- 100 g de farine de blé
- 60 g de flocons de purée mousseline
- 100 ml de lait
- 80 g de margarine végétale
- une pincée de sel

Pour la garniture :

- 1 grosse salade (type laitue)
- 2 œufs
- 50 ml de lait
- 50 ml de crème de soja
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Confectionner la pâte à tarte: faire chauffer le lait salé dans une petite casserole ou une grande jatte au micro-ondes. Verser les flocons en pluie dans le lait chaud et laisser reposer quelques minutes à couvert, le temps que les flocons se réhydratent. Incorporer la margarine et laisser fondre. Ajouter la farine et mélanger pour obtenir une pâte épaisse. Réserver au frais.

Laver les feuilles de salade à grande eau ou laisser tremper dans de l'eau vinaigrée; renouveler le bain jusqu'à ce que l'eau soit claire. Essorer rapidement. Faire suer les feuilles dans une sauteuse jusqu'à ce qu'elles " tombent".

Étaler la pâte sur un moule à tarte chemisé de papier sulfurisé. Disposer les feuilles de salade cuites sur le fond de pâte.

Confectionner l'appareil à flan : dans une jatte battre les œufs avec le sel, le poivre, le lait et la

crème de soja. Verser ce mélange sur la salade.

Enfourner et laisser cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée.

Cette quiche peut être aussi bien servie froide que chaude.

*Le 4 Juin 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

*Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/06/04/18053655.html>*