

Quiche aux poireaux et aux lardons (sans pâte)



Pour 4 à 6 personnes :

4 œufs

20 cl de crème liquide allégée

25 cl de lait

1 CS rase de maïzena

200 de lardons fumés

2 beaux poireaux

Poivre, sel (très peu) et muscade

Fromage râpé

- Dans une poêle anti-adhésive, faire revenir les lardons.
- Pendant ce temps, couper la base et le haut des poireaux et les couper en rondelles, en ne gardant que le blanc et le vert bien tendre.
- Une fois que les lardons sont colorés, ajouter les poireaux émincés et faire revenir le tout, 5 bonnes minutes, à feu doux, afin de faire fondre les poireaux.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans une jatte, mélanger les œufs, la crème et la maïzena diluée dans le lait. saler, poivrer et racler un peu de noix de muscade.
- Dans un moule beurré (j'utilise ma tourtière en grès), mettre les poireaux et les lardons et verser l'appareil par dessus. Donner un tour de fourchette pour bien mélanger le tout, parsemer le fromage râpé et mettre au four pendant 40 minutes.

