

QUICHE RÉTAISE

une savoureuse tarte salée végétarienne

Ingrédients :

Pâte brisée
2 poireaux
3 œufs
40 cl de crème fraîche
100 g de laitue fraîche salée
Huile d'olive, poivre
Parmesan ou emmental
Noix de muscade, gomasio (optionnel)



- 1 Préchauffez le four à 180°.
- 2 Dessalez rapidement la laitue de mer dans deux eaux, puis épongez-la.
- 3 Hachez la laitue de mer et les deux poireaux lavés assez finement
- 4 Faites revenir les poireaux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive puis ajoutez la laitue de mer, laissez cuire 8 à 10 min.
- 5 Dans un bol, mélangez les œufs, la crème fraîche, deux bonnes pincées de muscade et poivrez.
- 6 Etalez la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré.
- 7 Déposez le mélange de poireaux et laitue de mer sur la pâte, saupoudrez-la de parmesan et de gomasio.
- 8 Versez le mélange à base d'œufs et de crème et saupoudrez de parmesan ou emmental.
- 9 Cuire à 180° pendant 30 min.

Plus de recettes sur www.la-ferme-des-baleines.com !