



# Quiche aux lardons de saumon

avec du fromage mi-vieux et servie avec une salade

50 min. • À consommer dans les 5 jours



Poireau



Gousse d'ail



Oignon rouge



Noix de muscade



Pâte feuilletée



Œuf de poule élevée en plein air



Crème aigre



Miettes de saumonumé à chaud



Fromage mi-vieux râpé



Roquette et mâche

## Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive vierge extra, vinaigr3e balsamique noir, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Plat à four ou moule à quiche avec papier sulfurisé, grand bol, poêle, saladier, râpe fine

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau* (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (pc)	1	1	1	1	2	2
Pâte feuilletée* (feuille) <b>1) 21)</b>	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) <b>3)</b>	1	2	3	4	5	6
Crème aigre* (g) <b>7)</b>	50	100	150	200	250	300
Miettes de saumonumé à chaud* (g) <b>4)</b>	40	80	120	160	200	240
Fromage mi-vieux râpé* (g) <b>7)</b>	15	25	35	50	60	75
Roquette et mâche* (g) <b>23)</b>	15	30	45	60	75	90

### À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4320/1033	753/180
Lipides total (g)	71	12
Dont saturés (g)	34,2	6,0
Glucides (g)	61	11
Dont sucres (g)	14,3	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,3	0,4

### Allergènes:

**1)** Céréales contenant du gluten **3)** Œufs **4)** Poisson **7)** Lait/Lactose

**Peut contenir des traces de :** **21)** Lait/Lactose **23)** Céleri

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



### 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez le **poireau** en deux, puis taillez-le en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Râpez un peu de **muscade** à l'aide de la râpe fine.



### 4. Préparer la quiche

Versez le mélange dans la quiche et repliez les bords de la **pâte feuilletée** vers l'intérieur. Enfouez en haut du four 30 à 32 minutes ou jusqu'à ce que la **pâte feuilletée** soit dorée.



### 2. Cuire le poireau

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans la poêle. Faites revenir l'ail, le **poireau** et l'**oignon** 6 à 8 minutes. Pendant ce temps, disposez la **pâte feuilletée** avec du papier sulfurisé sur un moule à quiche ou un plat à four. Au besoin, coupez-la pour bien l'ajuster. Enfoncez-la bien et faites quelques trous sur le fond à l'aide d'une fourchette.



### 5. Préparer la salade

Juste avant de servir, dans le saladier, mélangez à la **roquette** et à la **mâche** 1 cc d'huile d'olive vierge extra et ½ cc de vinaigre balsamique noir par personne, puis salez et poivrez.



### 3. Mélanger

Dans le grand bol, mélangez 1 œuf par personne, le **poireau**, la **crème aigre**, le **fromage mi-vieux**, les **lardons de saumon**, une pincée de **noix de muscade** ainsi que du sel et du poivre.



### 6. Servir

Servez la quiche et accompagnez-la de la **salade**.

**Bon appétit !**