

Quiche carottes-poireau

Chiche, une quiche!



1^{RE} ÉTAPE

Dérouler la **pâte**, déposer avec le papier dans un moule en tôle (Ø env. 30 cm). Piquer le fond à la fourchette. Répartir les **amandes** dessus.

2^E ÉTAPE

Râper grossièrement les **carottes**, tailler le **poireau** en fines lanières, répartir sur la pâte.

3^E ÉTAPE

Mélanger **séré**, **œufs**, **gruyère** et **muscade**, saler, poivrer. Verser la liaison sur la quiche.

Cuisson: env. 35 min tout en bas du four préchauffé à 220° C.

Portion: 529 kcal, lip 31 g, glu 38 g, pro 21 g

Mise en place et préparation:
env. 25 min

Cuisson au four: env. 35 min

1 **abaisse de pâte feuilletée** (Ø env. 32 cm)
3 c. s. **d'amandes mondées moulues**

4 **carottes** (env. 400 g)
1 **poireau** (env. 300 g)

250 g **de séré demi-gras**
3 **œufs**
60 g **de gruyère râpé**
¼ **de c. c. de muscade**

½ c. c. **de sel**
un peu **de poivre**