

Quiche Poireaux-Asperges aux Lardons

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PÂTE BRISÉE	230g
- OEUF(S)	4
- GRUYÈRE RÂPÉ	50g
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAÎCHE	150 ml
- ASPERGE(S)	500g vertes (fraîches)
- LARDONS	200g fumés
- POIREAUX ENTIERS	1-2
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez les asperges et plongez-les immédiatement dans l'eau froide.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez-y les asperges coupées en deux pendant 8-10 minutes. Egouttez-les.
- Emincez les poireaux en julienne.
- Faites revenir 2 minutes les lardons dans une grande poêle. Ajoutez les poireaux émincés et couvrez. Laissez étuver pendant 5-7 minutes puis découvrez et laissez rissoler quelques minutes. Poivrez.
- Etendez la pâte dans le moule CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Etalez le mélange lardons - poireaux.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait, la crème, sel et poivre. Intégrez le gruyère râpé.
- Versez ce mélange sur les poireaux et les lardons.
- Garnissez la quiche avec les pointes d'asperges. Salez et poivrez.
- Enfournez au micro-onde position CRISP pendant 18 à 20 minutes.

