

QUICHE À LA ROQUETTE, AU BASILIC ET AU POIREAU

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PÂTE BRISEE	1x
- POIREAUX ENTIERS	2
- AIL EN POUDRE	1 c à café
- BASILIC	15 feuilles ciselées
- ROQUETTE (SALADE)	75g
- OEUF(S)	4
- LAIT	120 ml
- CREME FRAICHE	120 ml
- PARMESAN RAPE	2 c à soupe
- PARMESAN EN COPEAUX	pour garniture
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Nettoyez et émincez les poireaux.
- Faites-les étuver dans un peu de beurre à couvert pendant 5 à 10 minutes avec l'ail. Salez et poivrez. Puis ajoutez la roquette, remuez bien pendant 1 minute et retirez du feu.
- Etalez la pâte dans le moule à CRISP (avec le papier sulfurisé). Piquez-la avec une fourchette.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs puis ajoutez le lait et la crème fraîche. Salez et poivrez.
- Etalez le mélange poireau-roquette dans le fond de la quiche, répartissez le basilic ciselé et versez le mélange aux œufs par-dessus. Saupoudrez enfin du parmesan râpé.
- Placez la quiche au four à micro-onde sur position CRISP pendant 12 à 13 minutes.
- Au moment de servir, ajoutez quelques copeaux de parmesan sur le dessus de la quiche.