

Quiche aux Poireaux et au Gingembre

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATE FEUILLETEE	1
- POIREAUX ENTIERS	4
- OIGNON(S)	1 petit
- GINGEMBRE	1 c à s haché frais
- MOUTARDE	1 c à soupe
- CHAPELURE	4 c à soupe
- GRUYERE RAPE	100g
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CREME FRAICHE	150 ml
- GRAINES DE SESAME	3 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez les poireaux en julienne et finement l'oignon.
- Dans une poêle avec couvercle, faites chauffer un peu de beurre, ajoutez les oignons puis le gingembre ainsi que les poireaux. Laissez étuver doucement. Salez et poivrez. Retirez du feu puis incorporez la moutarde. Réservez.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez enfin le fromage râpé.
- Etalez la pâte feuilletée dans le plat CRISP sur le papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.
- Saupoudrez le fond de la pâte de chapelure puis recouvrez avec le mélange aux poireaux et gingembre.
- Versez enfin le mélange aux œufs sur les poireaux.
- Parsemez le sommet de la quiche avec les graines de sésame.
- Placez au four à micro-onde pendant 18-20 minutes sur position CRISP.

