



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux**

## Quiche poireaux, thon & emmental

 Pour 6 personnes Très facile 55 min**2.33€ La portion** (prix indicatif)

Suggestion pour pimper votre quiche : vous pouvez ajouter un peu de persil frais dans l'appareil à quiche.

### Les ingrédients

- **1 pièce** de Pâte brisée
- **400 g** de Poireau
- **2 c à s** de Moutarde classique
- **4 pièce** de Oeuf
- **300 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **75 g** de Emmental rapé
- **20 g** de Beurre doux
- **200 g** de Thon naturel en conserve

### Étapes de préparation

**Préparation : 15 min****Cuisson : 40 min****Attente : 0 min**

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante (ou 220°C en chaleur traditionnelle).
- 2 Coupez les extrémités de 400 g de poireaux (conservez la partie verte foncée pour des bouillons) et enlevez la feuille extérieure.  
Coupez des rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur : plus les rondelles sont fines, plus la fondue sera rapide à cuire. Lavez-les dans un bain d'eau froide pour enlever la terre (n'hésitez pas à bien les frotter entre vos mains) et égouttez-les.
- 3 Faites chauffer une grosse noix de beurre dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les rondelles de poireaux. Salez.

Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Mélangez de temps en temps

- 4 Pendant ce temps, déroulez la pâte dans le moule en tapissant bien le bord. Piquez-la avec une fourchette.  
Enfournez 10 minutes pour précuire la pâte.
- 5 En parallèle, préparez l'appareil à quiche : mélangez 4 oeufs et 300 ml de crème dans un saladier.  
Poivrez et ajoutez ½ càc de noix de muscade moulue si vous en avez.  
Mettez-le de côté en attendant.
- 6 Sortez la pâte du four lorsqu'elle est précuite, et baissez la température à 190°C.  
Étalez 2 càs de moutarde dans le fond. Ajoutez 200 g de thon puis répartissez la fondue de poireaux dessus.  
Versez l'appareil à quiche puis parsemez de 75 g d'emmental râpé.
- 7 Enfournez entre 25 et 30 minutes jusqu'à ce que la pâte et l'appareil soient cuits.
- 8 Laissez refroidir la quiche 5 à 10 minutes.  
Servez avec une salade verte, du mesclun bien vinaigré en assaisonnement.