

Pour 1/4 de la tarte :



# Quiche poireaux bacon curry



d'après @mydiet\_moussier

## Ingédients

- 1 pâte brisée
- 200 g allumette de bacon
- 2 à 3 poireaux
- 2 œufs
- 25 cl de crème liquide
- curry

## Préparation

- ① Préchauffez le four à 180° (chaleur tournante)
- ② Lavez et coupez en lamelle les poireaux.
- ③ Dans une sauteuse faites revenir le bacon et le réserver.
- ④ Ajoutez un peu d'eau dans la sauteuse et ajoutez-y les lamelles de poireaux, mettez du curry et faites cuire 10 minutes environ.
- ⑤ Mettez la pâte brisée dans un moule. Piquez le fond avec une fourchette.
- ⑥ Mettez un peu d'allumette de bacon dans la tarte.
- ⑦ Dans un saladier battez les œufs, ajoutez la crème liquide, la pâte de Curry, le reste de bacon et les poireaux, mélangez le tout.
- ⑧ Versez la préparation dans le moule, puis enfourner pendant 30 min à 180°C.

## Manger équilibré

**Portion** : 1/4 de la tarte

**Accompagnement** : Vous pouvez accompagner votre part de quiche avec des légumes (soupe, poêlée de légumes, crudités, haricot vert ...)

**Variété** : Vous pouvez varier vos quiches aux poireaux , voici quelques idées :

Quiche **poireaux saumon**

Quiche **poireaux bacon chèvre noix**

Quiche **poireaux thon gorgonzola**

Quiche **poireaux champignon jambon mozzarella**

Quiche **poireaux oignon lardon**

....

**Dessert** : **Yaourt** avec un **fruit** (ou juste un fruit si vous avez du fromage dans votre quiche)

**Remarque** : Vous pouvez faire également votre pâte brisée maison pour plus de légèreté.