



Tartes, tourtes, quiches

Flamiche aux poireaux



1h05 **30 min** **35 min** **0** **572**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la fondue de poireaux

1 kg **Poireau**
20 cl **Crème fraîche épaisse**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 **Beurre**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
2 c. à soupe **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Tarte

2 **Pâte(s) brisée(s)**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

Étape 1

Préparation des poireaux

- 1 Couper la racine, ôter le gros des feuilles vertes et nettoyer les poireaux (Ne conserver que le blanc et le vert clair).
- 2 Les couper en rondelles d'environ 1 cm.
- 3 Dans une sauteuse, faire chauffer le beurre à feu vif. Y faire revenir les poireaux pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Saler, poivrer et couvrir d'eau à hauteur.
- 4 Laisser cuire à feu vif, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les poireaux soient fondants et l'eau évaporée.
- 5 Hors du feu, ajouter la crème, les œufs et la noix de muscade aux poireaux. Mélanger soigneusement.

Étape 2

Préparation de la tarte

- 1 Préchauffer le four à 220°C(Th.7-8) (chaleur tournante).
- 2 Foncer un moule à tarte avec une des deux pâtes et la piquer avec une fourchette.
- 3 Verser la préparation aux poireaux.
- 4 Poser la deuxième pâte sur la garniture, en soudant

délicatement les bords sur tout le tour.

- 5 Battre l'œuf restant avec le lait. Dorer la pâte au pinceau à l'aide de cette préparation.
- 6 Si on ne possède pas de pinceau, utiliser le dos d'une petite cuillère.
- 7 Enfourner pendant 20 minutes à 220°C(Th.7-8). Baisser la température à 180°C(Th.6) et laissez cuire pendant 15 minutes supplémentaires (la pâte du dessus doit être bien dorée mais pas brûlée !).

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir la flamiche du four et déguster.