



Tartes, tourtes, quiches
Quiche au haddock



1h10 **20 min** **50 min** **0** **430**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la
quiche au haddock**

1 Pâte(s) brisée(s)
200 g **Filet(s) de Haddock**
20 cl **Eau**
20 cl **Lait demi-écrémé**

**Ingrédients pour
l'appareil**

1 Poireau
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
100 g **Cheddar**
20 cl **Crème liquide
(fleurette)**
5 g **Beurre**
1 **Noix de muscade**
1 **Poivre**

Étape 1

Pré-cuisson de la pâte

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Mettre la pâte dans le moule, la garnir avec des haricots secs ou des billes de cuisson.
- 3 Faire pré-cuire au four pendant 8 minutes.
- 4 Enlever les haricots ou les billes de cuisson, laisser refroidir la pâte.

Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Mettre à chauffer dans une casserole le lait et l'eau. Quand la liquide arrive à ébullition, pocher le haddock pendant 5 minutes.
- 3 Retirer le haddock à l'aide d'une écumoire, le laisser refroidir puis l'émietter grossièrement.
- 4 Couper les blancs de poireaux, les émincer en tranches d'environ un demi-centimètre.
- 5 Bien nettoyer les poireaux sous l'eau en écartant les couches car ils contiennent de la terre.

Mettre le beurre dans une poêle. faire chauffer sur feu

- 6 assez vif. Ajouter les poireaux, faire colorer pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
- 7 Râper le cheddar, le verser dans un bol.
- 8 Ajouter l'œuf, la crème et mélanger.
- 9 Ajouter le haddock effeuillé, le poireau et la muscade, poivrer et mélanger rapidement.
- 10 Verser la préparation sur le fond précuit.
- 11 Enfourner pendant 30 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir du four et laisser refroidir. Servir tiède.