

Quiches sans pâte poireaux et chorizo

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min – Cuisson : 15 + 25 min

Ingrédients :

- 1 échalote
- 2 poireaux
- 50g de chorizo
- 1 cc de paprika
- 3 œufs
- 30cl de lait demi écrémé
- 50g de farine complète (ou classique)
- 20g de parmesan
- Sel, poivre
- Huile d'olive



Ustensiles spécifiques : un cul-de-poule, une cuillère magique, une spatule haute température, une poêle, un moule 6 Grands Ronds et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

- Émincer finement l'échalote et les poireaux.
 - Faire revenir l'échalote dans la poêle, dans un peu d'huile puis ajouter les poireaux.
 - Laisser mijoter à feu doux 10 min en ajoutant un peu d'eau si les poireaux sèchent vite.
 - Ajouter le chorizo, le paprika, du sel et poivre, bien mélanger.
 - Poursuivre la cuisson 3-4 min.
 - Préchauffer le four à 180°C.
- Placer le moule Grands ronds sur la plaque aluminium perforée.
- Fouetter les œufs avec le lait puis ajouter la farine et le parmesan.
 - Répartir la préparation poireaux/chorizo dans les empreintes.
 - Verser la préparation liquide dessus.
 - Enfourner environ 25 min.

Bon appétit !



Moule 6 Grands Ronds

Mon blog : <http://lesdelicesabelle.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/lesdelicesabelle/>

Groupe privé Facebook : <https://www.facebook.com/groups/lesdelicesabelle/>

Isabelle CHEVRIER – 06.63.17.37.22

Votre conseillère culinaire Guy Demarle