

## Quiche sans pâte poireau, carotte, chèvre

Les quiches sans pâte plaisent beaucoup à nos hôtes pour leur légèreté et leur gourmandise.

- Ingrédients pour l'appareil :
  - 3 oeufs
  - 200g de crème fraîche
  - 200g de lait
  - 150g de farine
  - 130g de gruyère râpé
  - Sel, poivre, muscade
- Ingrédients pour la garniture :
  - 1 gros poireau
  - 2 carottes
  - 1 belle bûche de chèvre
  - Sel, poivre, curry



1. Préchauffer le four.
2. Peler / nettoyer et couper en brunoise le poireau et les carottes.
3. Les faire revenir quelques minutes dans un mélange huile d'olive / beurre dans une casserole. Les carottes doivent rester un peu croquantes. Assaisonner.
4. Mettre les oeufs, le crème fraîche et le lait dans un cul de poule, assaisonner. Mélanger aux fouets.
5. Ajouter la farine et les épices. Mélanger.
6. Ajouter la garniture. Rectifier l'assaisonnement.
7. Verser dans le moule. Déposer sur le dessus les rondelles de buche de chèvre (les enfoncer un peu).
8. Cuire environ 30 à 40 minutes à 180°C.
9. A déguster avec une salade.