

Quiche au poireau et cabillaud.

Marché :

1 pâte brisée ou feuilletée – 4 filets de cabillaud – 1 gros poireau – 1 gros oignon émincé – 2 œufs – 30 cl de crème – 2 cuillères à soupe de chapelure – l'huile d'olive – fromage râpé – sel et poivre.

Préparation:

Préchauffer le four à 180/200°C. Laver puis émincer le poireau en fines lamelles.

Faire suer le poireau ainsi que l'oignon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive durant 10 à 15 mn environ sur feu doux. Réserver et laisser refroidir un peu.

Dans une autre poêle faites dorer le poisson avec sel, poivre et un filet d'huile d'olive durant 3 mn de chaque côté. Réserver et laisser refroidir un peu.

Préparer l'appareil avec les œufs et la crème, du sel et du poivre, bien mélanger, incorporer le fromage et mélanger à nouveau. Émietter grossièrement le poisson et le mélanger au poireau. Dérouler la pâte brisée dans un moule à tarte, parsemer le fond de chapelure, ensuite déposer la préparation, ajouter l'appareil (œufs crème). Enfourner pour 30 min environ.