

QUICHE LORRAINE

Ingrédients:

1 fond de tarte
6-8 tranches de poitrine de porc fumée
5 oeufs
1/4 l de crème fleurette
1/2 cuillerée à café de sel
1/4 cuillerée à café de poivre
une pincée de muscade
30 g de beurre



Faire cuire le fond de tarte à moitié (8 mn à four moyen), en le remplissant avec des poids (riz, haricots secs, etc.) ou un autre moule à tarte pour empêcher que la pâte rétrécisse. Faire cuire les tranches de poitrine et éliminer la graisse. Les couper en morceaux. Mélanger les oeufs et la crème et saler et poivrer. Disposer la viande sur le fond de tarte. Verser les oeufs et la crème dessus. Saupoudrer légèrement le dessus de muscade et y disposer de petits noix de beurre. Faire cuire la quiche au four chaud pendant 40 mn. Pour 6-8 personnes.

Variante: Pour faire une quiche au fromage, substituer 250-300 g de fromage râpé pour la viande.¹

ACTIVITÉS

1. Faites des recherches sur les cuisines régionales françaises et les ingrédients typiques de ces cuisines. Inventez une quiche bretonne...provençale...basque...angevine.
2. Pensez aux légumes en saison. Inventez une quiche printanière...d'été...d'automne...d'hiver.
3. Quels autres oeufs pouvez-vous utiliser au lieu des oeufs de poulet?
4. Quelle est la différence entre une omelette et une quiche?
5. Imaginez 5 variantes de quiche, préparez-les et faites une dégustation.

Notes:

¹ Une quiche peut être préparée à l'avance et réchauffée au dernier moment. Dans ce cas, utiliser un fromage très sec comme le parmesan, qui ne deviendra pas élastique au réchauffement. Autrement choisissez l'emmental ou la gruyère.