

Quiche aux Poireaux et Lardons (Sans Lait)

Les meilleures alternatives au lait dans une quiche

- Crème de soja : La plus neutre, elle offre une texture onctueuse très proche de la crème liquide classique.
- Crème d'avoine : Légèrement sucrée, elle apporte une texture veloutée idéale pour les quiches salées.
- Crème de riz : Très légère et digeste, parfaite pour une quiche moins calorique.
- Crème de coco : Apporte une note exotique, idéale si vous aimez le mariage coco-poireau.
- Bouillon de légumes : Pour une version très légère, mélangez 3 œufs avec 20cl de bouillon réduit.

Ingrédients nécessaires

- 1 pâte brisée (vérifiez la composition sans lait)
- 3 beaux poireaux émincés
- 150g de lardons fumés
- 3 œufs entiers
- 20cl de crème végétale (soja ou avoine de préférence)
- Sel, poivre et une pincée de noix de muscade
- 1 filet d'huile d'olive

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- Faites revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse, puis ajoutez les poireaux émincés. Faites suer jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Dans un saladier, battez les œufs avec la crème végétale choisie. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade.
- Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
- Répartissez le mélange poireaux-lardons sur le fond de tarte.
- Versez l'appareil (œufs + crème) uniformément sur la garniture.
- Enfournez pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

Conseils de chef pour réussir

- Égouttez bien les poireaux après cuisson pour éviter que la quiche ne rende de l'eau.
- Si vous utilisez de la crème de coco, ajoutez un peu de curry pour rehausser les saveurs.
- Pour gratiner le dessus sans fromage laitier, saupoudrez de levure maltée ou de chapelure avant d'enfourner.