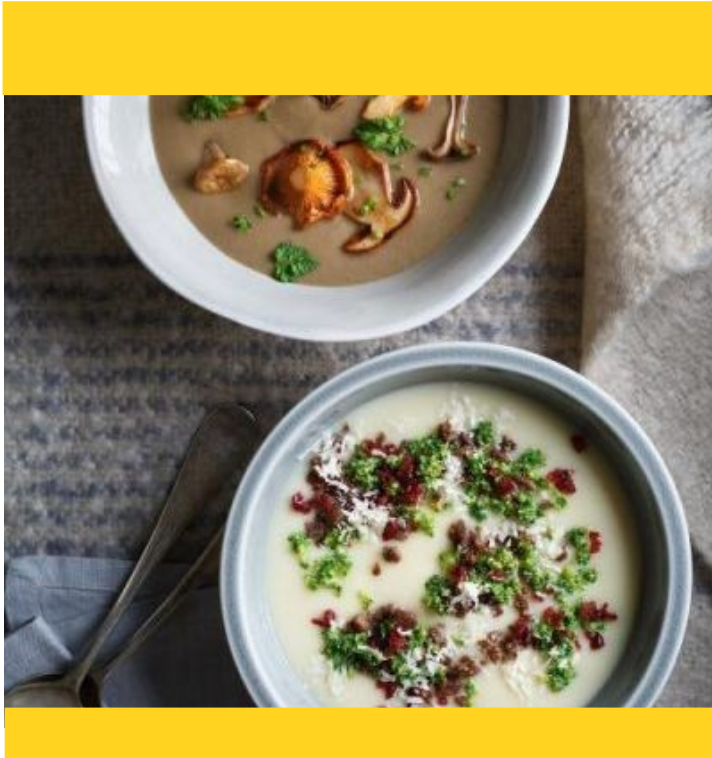
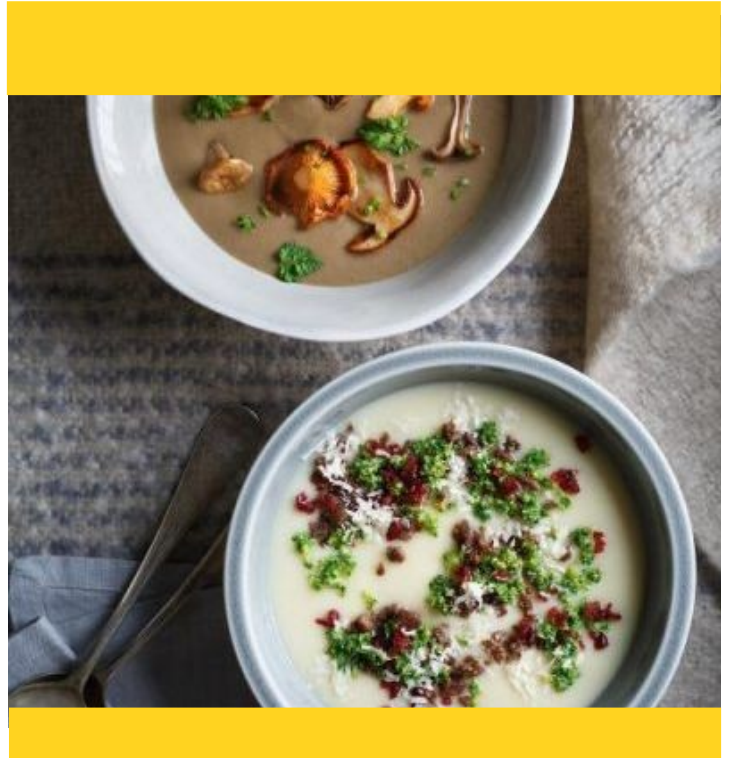


## POTAGE de saison



## POTAGE de saison



## QUICHE aux poireaux



## QUICHE aux poireaux



# Potage de saison

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 3 pommes de terre moyennes
- 200g de céleri-rave
- 1 gros oignon
- 1Kg de champignons de Paris
- 1 cube de bouillon (de légumes ou de volaille)
- sel et poivre
- crème (facultatif)

## PRÉPARATION :

- \* Nettoyer les légumes (! champignons : pas à l'eau, les brosser délicatement) et les découper en morceaux.
- \* Mettre tous les ingrédients (légumes, eau et cube de bouillon) dans la casserole et faire cuire 30 minutes après ébullition.
- \* Mixer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- \* Ajouter un peu de crème avant de déguster.

# Potage de saison

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 3 pommes de terre moyennes
- 200g de céleri-rave
- 1 gros oignon
- 1Kg de champignons de Paris
- 1 cube de bouillon (de légumes ou de volaille)
- sel et poivre
- crème (facultatif)

## PRÉPARATION :

- \* Nettoyer les légumes (! champignons : pas à l'eau, les brosser délicatement) et les découper en morceaux.
- \* Mettre tous les ingrédients (légumes, eau et cube de bouillon) dans la casserole et faire cuire 30 minutes après ébullition.
- \* Mixer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- \* Ajouter un peu de crème avant de déguster.

# Quiche aux poireaux

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 1 pâte feuilletée
- 4 œufs
- 2dl de crème fraîche (<20%MG)
- 1 poireaux et 1 blanc de poireaux
- un peu de matière grasse de cuisson
- 200g de fromage râpé
- jambon cuit (facultatif)
- sel et poivre

## PRÉPARATION :

- \* Mettre la pâte dans un moule et faire quelques petits trous avec une fourchette. Réserver.
- \* Nettoyer les poireaux et les couper en petits morceaux. Les faire suer dans une casserole avec un peu de matière grasse. Les verser sur la pâte.
- \* Battre les œufs avec la crème et assaisonner. Ajouter le mélange sur les poireaux et recouvrir de fromage râpé.
- \* Cuire 40 minutes à 175° dans un four préchauffé.

Conseil : Servir accompagnée d'une salade.

# Quiche aux poireaux

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 1 pâte feuilletée
- 4 œufs
- 2dl de crème fraîche (<20%MG)
- 1 poireaux et 1 blanc de poireaux
- un peu de matière grasse de cuisson
- 200g de fromage râpé
- jambon cuit (facultatif)
- sel et poivre

## PRÉPARATION :

- \* Mettre la pâte dans un moule et faire quelques petits trous avec une fourchette. Réserver.
- \* Nettoyer les poireaux et les couper en petits morceaux. Les faire suer dans une casserole avec un peu de matière grasse. Les verser sur la pâte.
- \* Battre les œufs avec la crème et assaisonner. Ajouter le mélange sur les poireaux et recouvrir de fromage râpé.
- \* Cuire 40 minutes à 175° dans un four préchauffé.

Conseil : Servir accompagnée d'une salade.