

QUICHE AUX POIREAUX

*3 blancs de poireaux émincés
2 échalotes hachées
25 g de margarine
4 pommes de terre en rondelles
25 g de levure maltée en paillettes
100 g de farine
2 dl de lait de soja non sucré
muscade
sel-poivre
huile d'arachide*

Faire fondre la margarine dans une casserole et y faire revenir les échalotes et les poireaux. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Déposer au-dessus des légumes les tranches de pommes de terre, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes. Laisser refroidir.

Ôter les pommes de terre de la casserole et les réserver. Huiler un moule à tarte et y déposer les poireaux et les échalotes. Fouetter ensemble la farine tamisée, le lait de soja et la levure, puis verser cette préparation sur les poireaux. Disposer ensuite au-dessus les rondelles de pommes de terre et faire cuire pendant une demi-heure au four à 220°. Consommer la quiche chaude ou froide, accompagnée des crudités de votre choix.