

Quiche aux poireaux-coco-curry

POUR LA PÂTE :

- 70 g de farine de coco
- 70 g de graines de lin fraîchement moulues
- 1 cs de psyllium
- 1 oeuf
- 3 cs de graisse de canard
- 70 à 100 g d'eau tiède
- 1 cc rase de sel
- 1 cc d'herbes de Provence



POUR LA GARNITURE :

- 200 ml de lait de coco (1 brique)
- 2 œufs
- 1 cc de curry - Sel - Poivre
- 1 poireau coupé en lamelle cuit à la vapeur (durant 15 mn)
- 2 tranches de lard fumé coupé en allumettes (~100 g)
- 100 g de blanc de cuisse de dinde (reste de la veille)
- Des graines de courges et pignons de pin légèrement torréfiés.

PRÉPARATION DE LA PÂTE :

A l'aide d'une spatule type "maryse", mélangez les ingrédients sec de la pâte : les farines, psyllium, sel, herbes. Ajoutez l'œuf et mélangez de nouveau. Déposez la graisse de canard et versez l'eau tiède (ajuster la quantité si besoin).

Grâce à la graisse de canard et le psyllium, votre pâte aura une texture très souple ! Avec vos doigts, étalez-la dans un plat à tarte que vous aurez graissé au préalable et piquez-la avec une fourchette pour éviter qu'elle gonfle).

Enfournez 25 mn à 180 °C tout en veillant qu'elle ne colore pas trop.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE :

Battre les 2 œufs avec la crème de coco, ajouter sel, poivre et le curry. Ajoutez les lamelles de poireaux (cuits au préalable 15 mn à la vapeur), les allumettes de lard fumées, et des morceaux de dinde (ou autres !)

Quand la pâte est cuite, ajouter la garniture et parsemez de graines de courges et pignons de pin.

Cuire au four 160-180°C afin que la pâte ne colore pas durant 25 mn.

Pour ma part, je la laisse refroidir tranquillement dans le four avec la porte légèrement ouverte.