KIKKOMAN

Quiche lorraine au poireau, bacon et sauce soja

durée totale **50 min.** **15 min.** temps de préparation **35 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.125 kJ / 512 kcal

Matières grasses: **36,9 g** Protéines: **22,2 g**
Glucides: **22,4 g**

INGRÉDIENTS

6 portions

Pour la garniture :

2	poireaux fins
125 g	de lardons
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour la pâte :

75 g	de beurre froid
150 g	de farine
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Beurre pour graisser le moule

alternative :

	fond de tarte ou pâte à quiche du commerce

Pour l'appareil et la finition :

4	œufs
200 g	de crème
90 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
150 g	de fromage râpé
0,75 càc	de thym séché
	Poivre fraîchement moulu
	Noix de muscade râpée
2 càs	de graines de sésame
2 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

2 poireaux fins - **125 g** de lardons - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Couper les poireaux en rondelles. Faire revenir les lardons dans une poêle antiadhésive. Ajouter les poireaux et faire revenir le tout pendant environ 10 minutes. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman.

Étape 2

Ingrédients – Pour la pâte :

75 g de beurre froid - **150 g** de farine - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - Beurre pour graisser le moule (alternative : fond de tarte ou pâte à quiche du commerce)
Préchauffer le four à 180°C et graisser un moule à quiche ou à tarte (Ø environ 30 cm). Pour la pâte, mélanger tous les ingrédients avec environ 4 c. à s. d'eau froide pour former une pâte lisse. L'étaler entre deux feuilles de film plastique en un cercle légèrement plus grand que le moule, puis tapisser le moule avec la pâte et piquer le fond plusieurs fois avec une fourchette.

Étape 3

For the filling:

4 œufs - **200 g** de crème - **4 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **150 g** de fromage râpé - **0,75 càc** de thym séché - Poivre fraîchement moulu - Noix de muscade râpée
Pour la garniture, fouetter les œufs avec la crème et la sauce soja Kikkoman. Ajouter le fromage râpé et le thym, puis assaisonner avec le poivre et la noix de muscade. Répartir le mélange de poireaux et lardons sur la pâte, verser le mélange d'œufs par-dessus et cuire dans le four préchauffé

pendant 25 à 35 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Étape 4

2 càs de graines de sésame - **2 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Faire griller les graines de sésame dans une petite poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter l'huile de sésame Kikkoman et la sauce soja Kikkoman. Couper la quiche en parts, arroser avec le mélange d'huile de sésame et servir.