

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

Quiche aux légumes et au Boursin



Ingrédients pour 2 personnes ou 1 gros mangeur :

1 petite pâte brisée maison
1 bonne cuillère à soupe de Boursin Cuisine Ail et Fines Herbes
2 cs de crème liquide allégée
1 oeuf
1 carotte
1 petit blanc de poireau
1/2 oignon ou 1 petit
Quelques champignons

Réalisation :

1/ Couper les légumes en petits dés et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée 15 à 20 min.
2/ Pendant ce temps, mélanger l'oeuf à la crème et au Boursin. Saler à peine car le Boursin l'est déjà.
Ajouter des épices à votre goût, moi j'ai mis un peu de curry..
3/ Foncer un petit moule à tarte avec la pâte. Y répartir les légumes.
Verser l'appareil dessus, puis enfourner dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 à 30 min.

