CROQUE QUICHE AUX PLANTES SAUVAGES

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 Pour 12 mini croques d\'un diamètre de 4 cm et 1,5 cm de haut

Ingrédient	Quantité
feuilles d'orties ou de plantain ou autres	une grosse poignée (lavées et hachées)
saumon fumé ou lardons fumés	2 à 3 tranches
pain de mie ou aux céréales	12 rondelles de la taille du moule (4 cm)
Oeuf	1
crème fraiche liquide	1 dl
Sel, poivre, muscade	

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°. Hacher finement les feuilles d'orties, de plantain ou autres. Les répartir dans les empreintes du moule. Découper le saumon fumé en petits morceaux ou faire frire les lardons fumés dans une poêle. Les répartir dans les empreintes.

2. Découper les tranches de pain de la même forme et même dimension que l'empreinte. Battre l'œuf avec la crème fraîche et les épices et verser dans chaque alvéole. Recouvrir ensuite des tranches de pain. La tranche doit rentrer dans l"'empreinte de façon à absorber une partie de l'appareil à quiche et à se lier à celui-ci lors de la cuisson.

3. Faire cuire pendant environ 10 à 15 minutes à 180°.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024