



### Pâte à quiche ou à tarte légère.

- 250 gr de farine 250 gr de maquée fraîche
- un filet d'huile
- du sel
- un peu d'eau

Si tarte sucrée, ajouter 40 gr de sucre au mélange.

Mélanger le fromage blanc et la farine en pluie. Ajouter le sel, l'huile et l'eau si nécessaire. Faire une boule homogène et aplatir directement. Garnir le moule et cuire au four à 175 °.

### Tarte au sirop de Liège :

Garniture : une couche épaisse de sirop de Liège et le mélange d'un œuf et 25 cl crème fraîche. Terminer en saupoudrant de mascobado la surface de la tarte.

Enfourner 10 min à 250 degrés et ensuite 15-20 min à 150 degrés.

### Quiche :

Faire la pâte comme indiqué.

Pendant ce temps-là, votre garniture cuit doucement :

1 oignon, 2 poireaux, des lardons ou tofu fumé.

Sur la pâte dans le moule, versez votre mélange de légumes, ajoutez 2 œufs battus avec de la crème d'avoine ou crème fraîche (20 cl), du sel, poivre, fromage râpé ( facultatif ).

Mettre à cuire à 180 degrés pendant 35 min.

### Variantes pour la quiche.

On peut remplacer les poireaux par des carottes, du brocoli, du potiron, des asperges, etc. On peut ajouter du jambon coupé en dés ou du lard fumé blanchi cinq minutes à l'eau salée ou pour un repas plus festif du saumon fumé.