

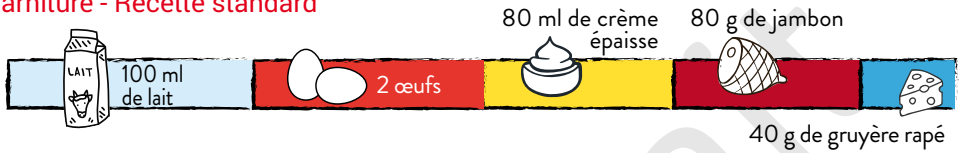
# QUICHE LORRAINE

## Ingrédients pour 4 personnes

• Pâte




• Garniture - Recette standard




• Garniture - Recette au lait en poudre




## Technique

1. Dans une terrine, **mélanger la farine tamisée et le sel**
2. **Ajouter le beurre en morceaux**
3. Diviser rapidement le **mélange farine et beurre en petits grains** à l'aide de 2 fourchettes
4. Faire un puits au centre du mélange farine/beurre
5. **Verser progressivement l'eau en mélangeant rapidement du bout des doigts** (consistance idéale : pâte à modeler)
6. **Former une boule de pâte** en essayant de ne pas trop la travailler
7. Emballer la pâte dans du film plastique puis la **laisser reposer une vingtaine de minutes au frais**
8. **Préchauffer le four à 180°C** (th. 6)
9. Couper le **jambon en petits morceaux**
10. **Préparer l'appareil dans un bol** :
    - Battre les **œufs en omelette**
    - **Ajouter le lait, la crème**
    - Assaisonner puis mélanger
11. **Abaisser la pâte** sur une épaisseur de 3 mm environ
12. **Chemiser le moule** avec un peu de matière grasse ou placer un papier cuisson
13. **Foncer le moule avec la pâte et la piquer**
14. **Répartir le jambon** sur la pâte
15. **Verser l'appareil**
16. Parsemer de gruyère râpé
17. **Cuire pendant 20-25 min**. en bas du four
18. Démouler et servir chaud

## Justifications

Intercalage de la matière grasse entre les particules de farine : augmentation de la friabilité de la pâte

Repos permettant l'hydratation de l'amidon en évitant de pétrir (et donc de développer l'élasticité). Evite un rétrécissement de la pâte au moment de la cuisson

Chasse l'air pour éviter que la vapeur d'eau ne gonfle la pâte

Réaction de Maillard entre les protéines et les glucides de la farine et dextrinisation de l'amidon

Coagulation en masse des protéines de l'appareil

## Avec lait en poudre

***1-9. Les premières étapes de la recette sont similaires à celles de la recette traditionnelle***

10. Préparer **l'appareil dans un bol** :
    - **Battre les œufs avec le lait en poudre**
    - **Ajouter l'eau et la crème**
    - Assaisonner puis mélanger

***11-18. Les étapes suivantes sont identiques à celles de la recette traditionnelle***

Boitalait



# QUICHE LORRAINE

## Définition

Tarte salée composée d'une pâte brisée, à la texture friable et croustillante, et d'un appareil lié par une liaison protidique (œuf).

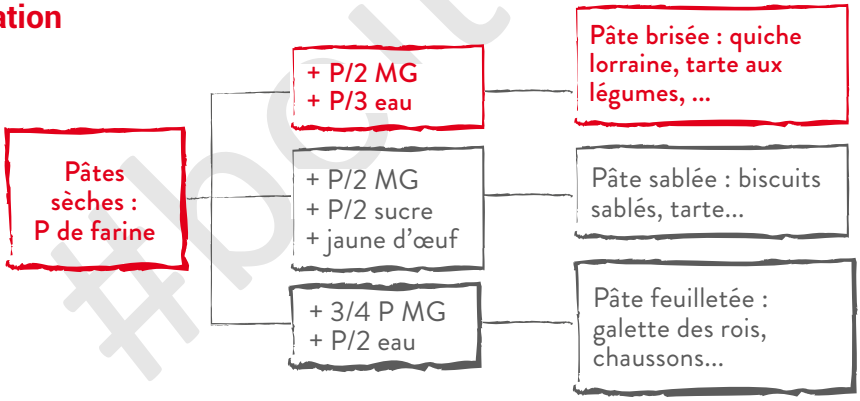
## Rappels et conditions de réussite

- Travailler la matière avec des fourchettes ou très rapidement du bout des doigts pour éviter de faire fondre le beurre ce qui empêcherait l'hydratation de l'amidon.
- Veiller à **ajouter l'eau progressivement** car trop d'eau rendrait la pâte molle. Au contraire, trop de farine donnera une pâte dure, difficile à travailler et cassante après cuisson.
- **Ne pas trop travailler la pâte** afin de ne pas avoir une pâte trop élastique (gluten).
- **Enfourner en bas d'un four bien chaud** afin de saisir la pâte et d'éviter la formation d'empois.

### Astuce réussite

- L'utilisation du lait en poudre apportera **une texture parfaite** à votre quiche en absorbant l'eau des ingrédients ainsi qu'une belle couleur dorée.

## Utilisation




## Focus 2ème année

- **Enrichissement de la garniture** :
  > **En énergie** : utiliser de la **crème fraîche entière à 30% de MG**
  > **En protéines** (pour ~5 g de protéines) : ajouter **15 g de poudre de lait (3 cuillères à café)** ou **1 blanc d'œuf** supplémentaire dans l'appareil ou **5 à 6 g de poudre de protéines** (1 cuillère à café, à répartir 1/3 dans la farine pour la pâte, 2/3 dans l'appareil)

#pitalait