

Flamiche aux poireaux «diététique»

La flamiche aux poireaux est un plat originaire de Picardie, au nord de la France.

Appelée « flamique à porions » par les picards, la flamiche traditionnelle est assez riche en graisses et en particulier en graisses animales. Je vous propose ici une variante plus diététique.

Quantité : pour 4 personnes - Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 heure 30 minutes - Durée totale : 1 heure 40 minutes

Ingrédients

Pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de Primevère ou Pro'activ
- 1 œuf
- 1 dl d'eau
- sel

Garniture

- 1,5 kg de jeunes poireaux
- 70 g de Primevère ou Pro'activ
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche allégée
- 4 œufs
- Noix de muscade, sel et poivre

Autres fournitures

- Papier sulfurisé
- Moule ou plat à tarte de 28 cm

Préparation

1. Préparer la pâte sablée : dans une terrine ou sur une table, mélanger la farine, une pincée de sel et la Primevère (la margarine présente l'avantage d'être déjà ramollie).
2. Ensuite, mélanger le tout du bout des doigts jusqu'à ce qu'il prenne la consistance du sable.
3. Ajouter l'eau peu à peu : la quantité d'eau à ajouter dépend de l'humidité et de la température de la pièce.
4. Ajouter le jaune d'œuf et mélanger sans trop travailler la pâte : elle sera prête dès qu'elle ne collera plus aux doigts.
5. En faire une boule et la laisser reposer une heure au réfrigérateur.
6. Pendant ce temps, éplucher les poireaux en ne gardant que les blancs. Les laver, puis les couper en petites rondelles ou morceaux.
7. Les faire cuire doucement dans une poêle avec une noix de Primevère. Remuer souvent afin qu'ils cuisent sans dorer : personnellement je les fais cuire pendant 1 heure.
8. Quand les poireaux sont cuits, faire préchauffer le four à température moyenne.

9. Dans une terrine, battre ensemble les 4 œufs entiers, la crème, le sel, le poivre, le lait, et un peu de noix de muscade râpée.
10. Tapisser le moule de papier sulfurisé.
11. Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie, puis la disposer dans le moule.
12. Répartir le mélange de poireaux par-dessus.
13. Découper le papier sulfurisé superflu, couper la pâte en passant le rouleau sur le bord du moule.
14. Avec les chutes de pâte, confectionner des rubans de la largeur du moule et les disposer en décoration sur la préparation.
15. Mettre la flamiche au four et la laisser cuire une trentaine de minutes.
16. Bien surveiller : la flamiche est cuite dès lors que qu'elle commence à brunir.
17. La sortir du four et la laisser un peu refroidir avant de la servir accompagnée de salade verte.

Remarques ou suggestions

- Cette recette est dite diététique car elle ne contient ni beurre, ni dés de lard ou de jambon
- Préférer un moule en « fer » ou style Téfal plutôt qu'un moule en faïence. Ce dernier est plus présentable mais le fond de la pâte risque de ne pas être cuit, sauf à utiliser le four en mode cuisson par la sole (plus chaud en bas).
- Le temps de cuisson dépend du four et peut prendre jusqu'à une heure.

Publié par Lena le 29 octobre 2012. Dernière modification le 29 octobre 2012.