



## LE HARENG

### LA QUICHE D' ANNE CLAIRE

Cette recette est un souvenir d'enfance : invitée chez des amis de mes parents , à la "table des grands" j'ai découvert cette recette lorraine avec délice . Alors je vous la transmets, "revue et corrigée" pour les "sans sel"

Cette variante de la quiche lorraine est une version pour le gens qui n'aiment pas ou ne consomment pas de viande . Elle peut être servie tiède comme entrée et on l'accompagne de quartiers de citron . Elle peut aussi constituer un délicieux souper, servie sortant du four avec une salade de choux de Chine au citron . Original ?? oui mais bon !!

#### INGRÉDIENTS

oeufs si possible fermiers  
de la bonne crème épaisse  
du fromage blanc bien égoutté  
un peu de poudre de perlimpinpin  
un peu de lait si nécessaire  
graines de cumin

des oignons doux (rouges ou banane)  
lardons fumés LVC (note 1)  
des harengs saurs" sans sel maison"(note 2)  
piquant LVC  
un peu de fromage râpé

Un moule foncé avec une bonne pâte brisée "sans sel" maison (note 3)

#### MÉTHODE

Couper en cubes plus ou moins fins à votre goût les oignons doux (rouges ou banane) lesquels vous ferez revenir dans très peu de corps gras afin qu'ils "dorant" bien.

Faire des mini morceaux de vos lardons fumés . Et y joindre vos lardons quelques instants

Faites des petits "lardons" avec vos harengs .

Préparez la "migaine": un mélange fromage blanc (ça peut être du 0% . !!!) puis la crème, les graines de cumin, les aromates et le fromage râpé. Si c'est trop dense vous pouvez ajouter un peu de lait.

Sortez votre tôle du four et posez-la sur un torchon de laine pour qu'elle ne se refroidisse pas trop . Répartissez bien vite les oignons rousis puis les lardons et enfin les morceaux de harengs partout . Il ne vous reste plus qu'à "coulez la migaine" dans la croûte "préculite" (note 2) et renfournez aussitôt .



Et surtout servir bien dorée dans tous les cas avec une salade de choux de chine par exemple (avec une sauce corsée au citron frais ) .Ce sera beau et bon !!

**T.S.V.P -->**

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le lard fumé LVC : (voir la fiche fumaison et celle sur la saurisserie) car il vous faut un produit “sans sel” donc celui que vous avez fait vous . Sinon opter pour des lardons de lard maigre FRAIS non salés . Pour ceux qui ne mangent pas de viande vous pouvez vous en passer

(Note 2) Comme pour le lard fumée, pas de harengs saurs industriels , vos harengs “maison” mode LVC((voir la fiche fumaison et celle sur la saurisserie) . A la rigueur des harengs “re-travaillés” selon la fiche LVC (“harengs saurs sans sel)

(note 3) Mettez des noyaux sur votre fonds de pâte pour pouvoir la faire pré-cuire “à blanc” . Ainsi elle ne deviendra pas une “éponge” , elle pourra vraiment dorer . En revanche ne la laissez pas trop dehors pour que la croûte ne durcisse pas sous l’effet du “chaud et froid”pendant que vous la remplissez . Posez-la sur une “petite laine” par exemple

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans gluten” Attention à bien faire votre pâte avec de la “farine sans gluten” . Le reste ?? c’est bon

Pour les “sans gras” Il y en a dans la crème mais vous pouvez vous en passe . Prenez du fraîcheur à 0% de MG à la place et pour le reste avec une pâte sans beurre ça colle

Pour les “sans sel” on en a pas mis mais pensez que si vous utilisez des harengs saurs du commerce, même “allégés” mode LVC il y en a quand même encore . Soyez sage sur ma quantité

Pour les “sans sucre” vous pouvez vous passer de pâte . Mettez vos éléments dans un moule en porcelaine . Versez la migaine et faites cuire au four . Vous aurez un “flan” très goûteux . Je sais c’est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**