



Receptes Productes Biblio Restaurants Cuina i Cine Viatges Recomanables Bio

dijous, 9 d'agost de 2018

## Quiche de porros



**La Quiche** és un "pastís" clàssic de la cuina francesa que consisteix en una massa de pasta brisa amb la que es folra un motlle rodó, d'uns 18 – 22 cm de diàmetre, i que es farceix amb ous batuts, crema de llet, formatge ratllat i altres productes. La més coneguda és la tradicional Quiche Lorraine de la regió de la Lorena.



**Nom:** El nom de quiche prové d'un dialecte de la Lorraine "Kuchen" / "Küche" que també es troba en alguns dialectes de l'alemany per proximitat. Kuchen significa pastís i Küche cuina. Seria doncs com una simbiosi d'allò que s'elabora a la cuina? :)

**Origen:** La Quiche, prové de la regió de la Lorena o Lorraine d'on pren el nom una de les varietats més conegudes de quiche, **la quiche lorraine**. Aquest pastís inicialment es feia amb la massa restant de fer el pa, amb el temps es va refinar, i es va transformar en una massa més fina substituint la massa normal per **pasta brisa**. Els ingredients bàsics amb que es farceix poc han variat: la llet, la mantega, els ous, sempre tots productes de gran qualitat, i els trossets de cansalada fumada de la regió de gran prestigi.

Podem dir amb certesa que un plat és d'una regió concreta delimitada pels homes? més m'atreveixo a pensar en un **àrea geogràfica natural**, amb uns mateixos productes, un clima o costums semblants. (pastís, cuina o coca...). Poder són paraules per designar les preparacions que es feien amb la **calor residual de la llar**, en les cases o en el forn de pa, per aprofitar, també, aquella escalfor com es feia aquí amb les panades o els "empanadones" en els forns del Pirineu.

Una manera de viure, productes que són orgull d'un país, varen fer que molt aviat aquesta preparació de la **cuina rural** fos adoptada per les altres regions i el fes seu la burgesia, llavors al traspasar regions s'afegirien altres ingredients com el formatge ratllat.

En qualsevol cas aquest **clàssic de la cuina francesa** ja és un plat de **la cuina internacional** que podem trobar en els forns, les pastisseries, els bristos o els restaurants d'arreu del món i també a les cases.

**La Quiche** és fàcil de fer, de menjar i de transportar. Un plat que podem preparar amb diferents ingredients, per portar en trobades d'amics, berenars o sopars. **La quiche és lllaminera i gourmanda** acompanyada d'una amanida verda soluciona un sopar o també un entremès com la recullen els **llibres** de cuina clàssics.

**L'èxit** d'una bona quiche és posar bons ingredients. La pasta brisa la podem fer nosaltres o comprar-ne de preparada d'alguna marca de la vostra confiança.

Quan li vaig dir a la meva amiga, Carmina, que volia escriure al blog la Quiche es va posar molt contenta i em va dir: "Et portaré la meva recepta que faig des de que tinc 13 anys i et portaré com la vaig escriure llavors". Ella prepara la clàssica **Quiche Lorraine** però he pensat en fer-la amb **porros**, aquest dies hi ha a l'hort, acompanyada de pernil dolç i la resta dels ingredients bàsics: la crema llet, la mantega, els ous i el formatge emmental ratllat .

Amb **els porros** podem elaborar plats molt bons, (salses, sopes, la **vichyssoise** o la **crema de porros**, una minestra de verdures, o un plat principal...) i com deia **Albert Adrià** podem aconseguir emocionar. **Els porros** són més suaus i dolços que la ceba, són una hortalissa molt apreciada i la més consumida a França i agraden molt també a La Rioja i Navarra com podeu descobrir en aquest post.

Afegir que no faig sovint la Quiche, per això, per fer-la el millor possible i compartir una bona recepta he consultat alguns llibres de cuina i també vaig parlar amb **la Mercè**, una persona que constantment assisteix a cursos de cuina, té entusiasme i rigor. De tot el que he vist aquesta és al meva aportació i no ho dubteu surt boníssima!

#### **La recepta:**

Fer la pasta brisa amb els següents ingredients o comprar una lamina de la marca que us agradi i seguir les instruccions del fabricant.

#### **Ingredients:**

- 200 gr de farina
- 100 gr de mantega de bona qualitat
- 1 ou eco petit
- 1 culleradeta de sal o menys

#### **Preparació i elaboració de la massa brisa:**

1. Tamisem la farina i fem un volcà, afegim la sal i la mantega a trossets, anem unint amb les mans fins aconseguir una massa homogènia, després afegim l'ou petit, i unim la massa, no pastar gaire perquè sinó s'endureix.
2. Fem una bola, l'emboliquem amb paper de film de cuina i la posem en la nevera una mitja hora. Si està més estona s'endureix molt, si l'heu deixada més estona, treure-la de la nevera i deixar-la a temperatura ambient per poder-la treballar.
3. Pre-escalfar el forn a 180 °C
4. Estenem la massa amb un corró pastisser i la posem en el motllo engreixat amb mantega. Aquesta massa ha de tenir un gruix de 3 mm aproximadament.
5. Passem el corró i retirem el sobrant de la massa.
6. Punxem amb la punta d'una forquilla la massa perquè no es bufi, folrem amb un paper d'alumini, posem un pes a sobre i enforem 15 minuts.
7. Reservem

### Preparació farcit i

#### Els ingredients:

- 3 **porros**
- 3 talls de pernil dolç
- 3 ous ecològics
- 100 ml de crema de llet
- una nou de mantega
- 1 cullera d'oli d'oliva verge extra
- sal
- pebre molta al moment
- un pensament de nou moscada
- 200 gr. de formatge emmental ratllat.

#### Elaboració:

1. Tallem el **pernil dolç** en trossets. Reservem
2. Netegem bé **els porros**, trèiem les parts més dures i els tallem en trossets petits.
3. Sofregim els trossets de porro amb l'oli i la mantega fins que estigui transparent. Retirar l'excés de l'oli i reservar en un plat amb paper de cuina absorbent.
4. Batre els ous, salpebrar i afegir el pensament de nou moscada, si us agrada.
5. Barrejar els porros amb els ous batuts, amb la crema de llet i una part del formatge ratllat.
6. Posem aquest farcit en el motllo amb la pasta brisa que hem preparat.
7. Cobrir la superfície amb la resta de formatge ratllat emmental i uns trosset de mantega pel damunt.
8. Enforenem uns 20 minuts a 180 °C o fins que considereu que està fet. Té que quedar una mica daurat per sobre i el farcit quallat. Ho podeu comprovar amb la punta d'un ganivet.

**Presentació:** Portar a taula i acompanyar d'una amanida verda.

Proposta de maridatge Gotim Blanc - Costers del Segre - Castell del Remei



Bon appétit bien sûr!