

A note before you start reading

It's completely normal to hit words you don't recognize in this article — even fluent readers do. Don't let that slow you down on your first read-through; just aim to follow the general thread of what's being said.

Once you've got the gist, go back with the vocabulary list to fill in the blanks, then read a second time — you'll likely notice you understand more than you expected. From there, try the comprehension questions from memory before checking back against the text.

The final question has no right answer — it's your space to react and practice putting your own thoughts into French. Every article you read like this builds your ability to handle real, unsimplified French — which is exactly the skill you're here to build.

Cette recette **High-interest French** met à l'honneur un incontournable de la cuisine française : la quiche lorraine. Avec sa pâte croustillante, ses lardons bien dorés et son appareil crémeux parfumé à la muscade, elle est aussi bonne chaude que froide. C'est le genre de plat simple qui régale tout le monde, sans jaloux.

Les ingrédients pour 4 personnes

Pour préparer cette quiche lorraine, il faut :

- 1 pâte brisée
- 200 g de lardons
- 3 œufs
- 20 cl de crème épaisse
- 20 cl de lait
- 30 g de beurre
- De la muscade
- Du sel et du poivre

Préparer le fond de tarte

Commencez par préchauffer le four à **180 °C**, soit thermostat 6.

Déroulez la pâte brisée dans un moule à tarte et faites-la bien adhérer au fond et aux bords. Retirez ensuite l'excédent de pâte avec un couteau ou, encore plus simplement, avec des ciseaux.

Dernier geste indispensable : piquez le fond avec une fourchette. Ces petits trous empêchent la pâte de gonfler pendant la cuisson et permettent d'obtenir une base plus régulière.

Faire rissoler les lardons

Versez les lardons dans une poêle chaude et faites-les dorer, sans ajouter de matière grasse. Ils en contiennent déjà largement assez.

Lorsqu'ils sont bien colorés, égouttez-les soigneusement dans une passoire ou sur du papier absorbant. Cette étape évite que la quiche ne devienne trop grasse.

Répartissez ensuite les lardons sur le fond de tarte de façon homogène. L'idée est simple : que chaque part soit aussi gourmande que la précédente.



Réaliser l'appareil à quiche

L'appareil, aussi appelé migaine, est le mélange d'œufs et de crème qui donne à la quiche sa texture fondante.

1. Cassez les 3 œufs dans un saladier et fouettez-les.
2. Ajoutez le lait et la crème épaisse tout en continuant à mélanger.
3. Râpez ou ajoutez un peu de muscade pour parfumer l'ensemble.
4. Salez et poivrez selon votre goût.

Le mélange doit être lisse et bien homogène avant d'être versé dans le moule.

Le petit supplément qui fait toute la différence

Avant d'ajouter l'appareil, disposez les **30 g de beurre en petits dés** sur les lardons. Ce détail apporte encore plus de gourmandise à cette recette **High-interest French**.

Versez alors doucement l'appareil aux œufs, au lait et à la crème sur toute la

garniture. Veillez à remplir le fond de tarte de manière régulière, sans dépasser les bords.



L'appareil doit recouvrir les lardons et le beurre de manière uniforme avant d'enfourner.

Cuire la quiche lorraine

Enfournez la quiche pour **45 à 50 minutes à 180 °C**. Elle est prête lorsque la garniture est prise et que le dessus présente une belle couleur dorée.

Servez cette quiche lorraine avec une bonne salade verte. C'est l'accompagnement parfait pour apporter un peu de fraîcheur à ce grand classique **High-interest French**.



Une quiche bien dorée, servie avec une salade, suffit à faire un repas simple et délicieux.

Les repères à retenir pour une quiche réussie

- **Préchauffez le four** avant de commencer le montage.
- **Piquez la pâte** pour limiter les gonflements à la cuisson.
- **Égouttez les lardons** après les avoir fait rissoler.
- **Répartissez la garniture** sur toute la pâte pour des parts équilibrées.
- **Surveillez la coloration** en fin de cuisson : la quiche doit être dorée et l'appareil bien pris.

Avec quelques ingrédients du quotidien et ces gestes très simples, cette recette **High-interest French** devient un indispensable à garder sous la main. Une belle quiche lorraine, une salade croquante, et le repas est réglé.