**Κις Λορέν**

**Η πιο γνωστή κις στον κόσμο, είναι η κις Λορέν, που επί της ουσίας είναι μια τάρτα με κλασική γέμιση από αυγά και κρέμα γάλακτος, όπου προστίθεται ως βασικό υλικό το μπέικον. Σε τοπικές εκδοχές εντός Λωρραίνης, προστίθεται γραβιέρα ή και σχοινόπρασο ή και κρεμμύδι. Από κει και πέρα, η αντικατάσταση κρέμας με γάλα θεωρείται αιρετική και κατακριτέα, το πολύ-πολύ οι Αλσατοί να ανεχτούν ένα μικρό αλάφρωμα της γέμισης με μίξη κρέμας και γάλακτος, που το βρίσκουμε σε κάποιες συνταγές.**

**500 γραμμάρια ζύμης μπριζέ ( 125 γρ. βούτυρο, 250 γρ. αλεύρι, 1 κ.σ. νερό, λίγο αλάτι)
18 σπαραγγιού
150 γραμμάρια ζαμπόν Πάρμα, (προαιρετικά)
2 αυγα
4 κρόκοι αυγών συν 1 κρόκο για το βούρτσισμα της ζύμης
200 γρ μασκαρπόνε
200 ml κρέμα γάλακτος
4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
20 γρ σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο
αλάτι
πιπέρι**

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180˚C.
Λαδώνουμε και αλευρώνουμε μια φόρμα για τάρτα 23 εκ. και ανοίγουμε τη ζύμη σε πάχος 0,5 εκ.
Τοποθετούμε τη ζύμη στο ταψί και την πιέζουμε στα πλαϊνά. Στρώνουμε με αλουμινόχαρτο και γεμίζουμε με χάντρες ψησίματος ή ξερά φασόλια και ψήνουμε για 20 λεπτά μέχρι να ροδίσει η ζύμη γύρω από τις άκρες.
Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και αφαιρούμε τις χάντρες ψησίματος και το αλουμινόχαρτο. Αλείφουμε τη ζύμη με χτυπημένο κρόκο αυγού και τη βάζουμε στο φούρνο για άλλα 2 λεπτά και αφήνουμε να κρυώσει. Χαμηλώνουμε το φούρνο στους 160˚C.
Βράζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι με αλατισμένο νερό και μαγειρεύουμε τα σπαράγγια για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν αλλά να γίνουν ακόμα λίγο τραγανά. Φρεσκάρουμε σε παγωμένο νερό και στεγνώνουμε σε χαρτί κουζίνας.
Ανακατεύουμε τα αυγά, τους κρόκους, το μασκαρπόνε, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σχοινόπρασο μαζί σε ένα μπολ. Καρικεύουμε με αλάτι και πιπέρι.
Στρώνουμε τα σπαράγγια στη ζύμη και απλώνουμε γύρω τους το ζαμπόν Πάρμας.
Ρίχνουμε προσεκτικά το μείγμα των αυγών στη ζύμη και ψήνουμε για 25-30 λεπτά μέχρι να σφίξει το κις στη μέση. Αφήνουμε να κρυώσει πριν σερβίρουμε.

**Κις Λορέν
Ζύμη**

270 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
150 γρ. βούτυρο παγωμένο, κομμένο σε μικρά κομμάτια
½ κουτ. γλυκού αλάτι
2 κουτ. σούπας παγωμένο νερό

**Γέμιση**4 πράσα (μόνο τα τρυφερά μέρη),ψιλοκομμένα
1 κουτ. σούπας βούτυρο
8 φέτες μπέικον
200 γρ. παρμεζάνα τριμμένη
4 αυγά
450 ml κρέμα γάλακτος
αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο

Σε ένα μπολ, βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το βούτυρο και τα ζυμώνουμε, μέχρι να μοιάζουν με χονδρά ψίχουλα. Προσθέτουμε σταδιακά το νερό και συνεχίζουμε το ζύμωμα μέχρι να έχουμε μια λεία ζύμη. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ελαφρώς το ταψί. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Στρώνουμε με το χέρι τη ζύμη στο ταψί, έτσι ώστε να καλύπτει και τα πλάγια. Την τρυπάμε παντού με το πηρούνι και την μισοψήνουμε στο φούρνο για 15 – 20 λεπτά. Παράλληλα, σε ένα τηγάνι, ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα πράσα, μέχρι να μαλακώσουν. Σε ένα άλλο σκεύος, “ψήνουμε” το μπέικον μέχρι να ξεροψηθεί και το κόβουμε κομμάτια. Απλώνουμε στην τάρτα τα πράσα, το μπέικον και σκορπίζουμε ομοιόμορφα το τυρί. Σε ένα μπολ χτυπάμε ελαφρώς τα αυγά, προσθέτουμε την κρέμα, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και τα ανακατεύουμε. Το αδειάζουμε στην τάρτα και ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να στερεοποιηθεί η κρέμα.

**Κις Λορέν χωρίς κρούστα με κιμά σόγιας (gluten free)**

5 αυγά, φρέσκα, μεγάλα και βιολογικά
118 ml πλήρες γάλα
1/2 κόκκινη πιπεριά σε κύβους
3 κουταλιές της σούπας θυμάρι
150 γρ κιμά σόγιας
180 γρ σκληρό τυρί, κατά προτίμηση χορτοφαγικό, τριμμένο
100 γρ καρότα, τριμμένα (περίπου 2 μέτρια καρότα)
150 γραμμάρια κολοκυθάκια τριμμένα (περίπου 2 μέτρια κολοκυθάκια)
1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
αλάτι, πιπέρι για γεύση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C.
Αφού τρίψετε το κολοκυθάκι, στεγνώστε το σε μια καθαρή πετσέτα για να φύγει η υπερβολική υγρασία.
Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι.
Συνεχίστε το χτύπημα και προσθέστε τον κιμά Quorn, τα καρότα, το κολοκυθάκι, την πιπεριά, το τυρί και το θυμάρι.
Ανακατεύουμε καλά και αδειάζουμε το μείγμα σε βουτυρωμένο ταψί. Τοποθετήστε από πάνω τα κόκκινα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες.
Πασπαλίζουμε ελαφρά με το τυρί και το θυμάρι και το βάζουμε στο φούρνο για περίπου 25 λεπτά. Βγάζουμε από το φούρνο, ξεκουράζουμε για 5 λεπτά και σερβίρουμε με σαλάτα.