

Quiche au Poulet et Dés d'Ananas

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- PÂTE BRISÉE	1x
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe
- BLANC(S) DE POULET	400g
- OIGNON(S)	1
- ANANAS	4 tranches
- MAÏS (GRAINS)	125g
- CRÈME FRAÎCHE	100 ml
- YAOURT	200g nature
- OEUF(S)	4
- CURRY EN POUDRE	2 c à café
- GRUYÈRE RÂPÉ	75g
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez le poulet en dés.
- Emincez l'oignon.
- Coupez les tranches d'ananas en dés.
- Déposez la pâte dans le plat CRISP sur papier sulfurisé et piquez-la avec une fourchette.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec le poulet. Salez et poivrez.
- Baissez le feu puis couvrez et laissez suer pendant 4-5 minutes en remuant de temps en temps.
- Saupoudrez de curry puis intégrez les dés d'ananas et les maïs.
- Arrosez avec la crème et laissez épaissir 2 minutes. Retirez du feu.
- Entre temps, dans un saladier, cassez les œufs et fouettez-les en omelette. Ajoutez le yaourt, sel et poivre. Mélangez bien.
- Intégrez ce mélange dans la poêle contenant le poulet puis ajoutez 50g de gruyère râpé.
- Versez ce mélange sur la pâte. Saupoudrez avec le reste de gruyère râpé.
- Enfournez au micro-onde position CRISP pendant 18 minutes.