

Quiche au Poulet, Maïs et Chou Fleur

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- PATE BRISEE	1x
- CHOU-FLEUR	400g e petites fleurs
- ECHALOTE(S)	1
- MAIS (GRAINS)	140g
- ESCALOPE(S) DE POULET	250-300g
- PARMESAN RAPE	50g
- OEUF(S)	3
- LAIT	50 ml
- CREME FRAICHE	50 ml
- GRAINES DE PAVOT	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez l'échalote.
- Coupez le poulet en petits morceaux et faites le cuire dans un peu de beurre (juste saisir). En fin de cuisson, ajoutez les échalotes pour qu'elles fondent légèrement.
- Faites cuire, au micro-onde, les fleurs de chou dans un fond d'eau – 5-6 minutes.
- Etalez la pâte sur le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez le poulet, les échalotes, le maïs et le chou dans le fond de pâte.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait, la crème et le parmesan. Salez et poivrez.
- Recouvrez la quiche de ce mélange. Saupoudrez de pavot.
- Enfourner au micro-onde pour 17 minutes.
- Servez sans attendre.

