

Quiche Poulet, Chicons, Curry et Chèvre

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PATE BRISEE	1x
- BLANC(S) DE POULET	2
- CHICON(S)	3
- SUCRE SEMOULE	1/2 c à soupe
- CURRY	1 c à café
- FROMAGE(S) DE CHEVRE	6-8 rondelles de bûche
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAICHE	150 ml
- GRUYERE RAPE	50g
- ROQUETTE (SALADE)	par dessus
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez le poulet en dés.
- Emincez les chicons finement après avoir ôté le cœur amer.
- Faites cuire le tout dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Ajoutez un peu de sucre en fin de cuisson ainsi que le curry.
- Etalez la pâte brisée dans le plat CRISP et piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez le mélange poulet-chicons au curry sur cette pâte.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs. Ajoutez le lait, la crème, le gruyère, sel et poivre.
- Versez le mélange sur la pâte et garnissez avec les rondelles de chèvre.
- Faites cuire au micro-onde sur position CRISP pendant 18 minutes.
- A la sortie du four, ajoutez un peu de roquette sur la quiche et coupez les parts sans attendre.