

Triangles de Quiche aux Carottes, Sauge et Tranches de Filet de Poulet

Nombre de personnes: 8

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

| | |
|----------------------|----------------------|
| - PÂTE FEUILLETÉE | 1x |
| - OEUF(S) | 4 |
| - CRÈME FRAÎCHE | 150 ml + 2 c à soupe |
| - LAIT | 150 ml |
| - SAUGE | 1 c à soupe |
| - GRUYÈRE RÂPÉ | 70g |
| - CAROTTE(S) | 5-6 |
| - SUCRE SEMOULE | 1/2 c à soupe |
| - CURRY | 1/2 c à café |
| - FILET(S) DE POULET | 4 tranches braisées |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Pelez et râpez les carottes pas trop fines.
- Coupez les tranches de poulet en morceaux.
- Dans une grande poêle, faites fondre un peu de beurre et faites-y étuver les carottes râpées. Ajoutez le curry et le sucre. Salez un peu et poivrez. En fin de cuisson, ajoutez 2 c à soupe de crème.
- Etalez la pâte feuilletée dans le plat CRISP sur le papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez-y les carottes au curry.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs puis ajoutez la sauge, le lait et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez le gruyère râpé.
- Versez ce mélange sur les carottes.
- Enfournez au four à micro-onde sur position CRISP pendant 18 minutes.
- Sortez du four, laissez reposer 1 minute puis démoulez et coupez en petits triangles.

Remarque:

A partir de PL-1701

