

Quiche aux Carottes, Sauge et Tranches de Filet de Poulet

Nombre de personnes: 2

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 quartiers.

