

Quiche aux Épinards, Poulet et Chèvre

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PÂTE BRISÉE	1x
- ÉPINARDS	250g frais
- BLANC(S) DE POULET	1
- PAPRIKA	
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAÎCHE	150 ml
- GRUYÈRE RÂPÉ	50g
- FROMAGE(S) DE CHÈVRE	6-8 rondelles de bûche
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Equeutez les épinards puis coupez les en lanières.
- Faites-les revenir dans un peu de beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Coupez le poulet en dés. Grillez dans le faitout. Assaisonnez de paprika, sel et poivre.
- Etalez la pâte brisée sur le papier sulfurisé dans le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez les dés de poulet et les épinards préculs.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Ajoutez le gruyère râpé. Salez et poivrez.
- Versez ce mélange sur la quiche.
- Ajoutez enfin des rondelles de bûche de chèvre.
- Enfourez au micro-onde, position CRISP, pour 18-20 minutes.
- Sortez du four et découpez en portions.

