

Quiche de Poireaux et Poulet au Curry

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- Pâte Brisée	1x
- Poireaux Entiers	3
- Crème Fraîche	3 c à soupe
- Blancs de Poulet	1 beau
- Curry	2x 1 c à café
- Oeufs	4
- Lait	120 ml
- Crème Fraîche	150 ml
- Gruyère Râpé	75g
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Nettoyez et émincez les poireaux en julienne.
- Faites-les revenir dans du beurre chaud et étuvez à couvert en remuant de temps en temps. Salez et poivrez.
- Ajoutez le curry puis un peu de crème. Réservez.
- Coupez le blanc de poulet en dés et faites-les griller dans du beurre chaud. Salez, poivrez puis saupoudrez de curry. Réservez.
- Fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez. Intégrez également le gruyère râpé.
- Étalez la pâte brisée sur le papier sulfurisé dans le plat CRISP. Piquez-la avec une fourchette puis répartissez les poireaux au curry.
- Versez ensuite le mélange aux œufs sur le tout.
- Déposez alors les dés de poulet au curry sur toute la surface.
- Placez au four à micro-onde sur position CRISP pendant 19-20 minutes.
- Sortez du four et coupez en 4 portions. Servez sans attendre.

