

Quiche à la Mexicaine

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- PATE BRISEE	1 x
- FILET AMERICAIN	450 g
- OIGNON(S)	1
- PIMENT DE CAYENNE	2 pincées
- POIVRE DE CAYENNE	1 pincée
- AIL EN POUDRE	1 c à café
- PAPRIKA	1 c à café
- CUMIN EN POUDRE	2 pincées
- CONCENTRE DE TOMATES	2 c à soupe
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1/2
- TOMATES PELEES	3 + 3 c à soupe de jus
- MAIS (GRAINS)	4 c à soupe
- HARICOTS ROUGES	3 c à soupe
- OEUF(S)	3
- CREME FRAICHE	20 cl
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Emincez finement l'oignon. Faites de même avec le poivron.
- Faites rissoler le filet américain dans une grande poêle, ajoutez les oignons et le poivron. Remuez continuellement.
- Incorporez alors le piment de Cayenne et le concentré de tomates. Assaisonner avec le poivre de Cayenne, le cumin, le paprika et un peu de sel.
- Concassez les tomates pelées et ajoutez-les au hachis et laissez revenir quelques minutes.
- Etalez la pâte brisée dans le plat CRISP avec le papier sulfurisé.
- Répartissez les grains de maïs et les haricots sur la pâte.
- Etalez également le mélange à la viande.
- Battez les œufs avec la crème. Assaisonner avec le poivre et le sel.
- Versez sur la garniture.
- Faites cuire la quiche 17 minutes au micro-onde sur position CRISP.