



 cookwithmoris



QUICHE DE POULET

• INGRÉDIENTS •

- Pâte du commerce (décongelé) • 3 oeufs • 100ml lait entier • 100g 4 Fromages fondus
- 5 pincées de poivre • 5 pincées herbes de Provence • 20g carottes râpées
- 100g champignons émincés • 20g oignons hâchés • 1 c-à-c d'ail hâchés
- 30g poivrons émincés • 10g de tomates cerises émincées • Huile
- 200g de poulet (mariné avec 4 pincées de sel, 3 pincées de poivre, 1 c-à-c d'ail, 1 c-à-c de sauce soja).

• COMMENT CUISINER •

1. Préchauffez votre four à 200 °C.
2. Décongelez complètement votre pâte et transférez-la dans un moule à tarte farinée (25 cm de diamètre).
3. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.
4. Ajoutez une feuille de cuisson sur le dessus, disposez une chaîne de fond de tarte et faites cuire pendant 15 minutes.
5. Retirez la chaîne et le papier sulfurisé ; faites cuire pendant 7-8 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la croûte supérieure soit dorée.
6. Dans une poêle, faites revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile.
7. Ajoutez le poulet et laissez cuire pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons et les carottes et laissez cuire pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que l'eau se soit asséchée.
8. Dans un bol, mixez les œufs, le lait, le poivre, les herbes de Provence et 50g de fromage.
9. Incorporez le mélange de poulet cuit et transférez le tout dans la pâte précuite.
10. Disposez les poivrons, les tomates cerises et saupoudrez le reste du fromage.
11. Enfourez pendant 45-50 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Notes :

1. La quantité de garniture dépendra vraiment de la taille de votre moule à tarte.
2. La pâte brisée est généralement utilisée pour faire des quiches, mais la pâte feuilletée peut être utilisée selon votre préférence.