

Quiche Poulet-Curry

Plat principal

Ingrédients (pour 2 à 3 personnes) :

- 1 **pâte brisée**, pour 150g de farine
- 2 escalopes de poulet
- 1 cuillère à soupe de curry*
- 2 cuillères à soupe de crème fleurette
- 4 cuillères à soupe de lait
- 3 œufs
- 1 oignon moyen à gros
- Sel

* selon votre goût



Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 30-35 min

Préparation :

1. Étaler la pâte brisée, la disposer dans un moule préalablement beurré, puis piquer le fond à la fourchette.
2. Couper le poulet en petits morceaux et émincer l'oignon. Les mélanger ensemble.
3. Préchauffer le four à 220°C.
4. Ajouter le curry, puis bien mélanger.
5. Disposer dans le fond de tarte.
6. Préparer l'appareil à quiche : battre les œufs, puis ajouter le lait et la crème fleurette et mélanger. Saler. Versez dans la quiche.
7. Mettre au four (220°C) pour 30-35 minutes.
8. Servir chaud ou tiédi.

Conseils :

- La crème fleurette... qu'es-aco ? Il s'agit de crème fraîche plus liquide que la crème épaisse mais pour ferme que la crème liquide. Si vous n'en trouvez pas, prenez de la crème épaisse et ajouter un peu de lait pour l'attendrir.