Tartes, tourtes, quiches

Quiche indienne

55 min	35 min	20 min	0	390
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson du poulet au curry

1. Couper les blancs de poulet en petits cubes.
2. Eplucher et hacher l'oignon.
3. Mettre une poêle à chauffer à feu moyen. Y déposer le beurre et le faire fondre.
4. Ajouter les oignons et les laisser sur le feu jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
5. Ajouter le poulet et le faire revenir une dizaine de minutes environ.
6. Puis ajouter le curry, remuer, ajouter la crème et remuer encore.

Étape 2

Réalisation et cuisson des quiches

1. Etaler la pâte dans les moules et la percer à la fourchette ou à l'aide d'un pique-vite.
2. Cette étape empêche à la pâte de gonfler lors de la cuisson.
3. Il est possible de mettre les moules garnis de pâte au réfrigérateur. Cela évite que la pâte ne se rétracte lors de la cuisson.

Ingrédients
pour 6 personnes

Poulet au curry

- 2 **Blanc(s) de poulet**
- 10 g **Beurre**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 c. à café **Curry**
- 1 c. à soupe **Crème liquide (fleurette)**

Quiches

- 1 **Pâte(s) feuilletée(s)**
- 3 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 75 g **Crème fraîche épaisse**
- 60 g **Gruyère râpé**

4. Remplir les moules avec des haricots secs ou des billes de cuisson et mettre les moules dans un four préchauffé à 180° pendant cinq minutes.
5. La pâte doit être légèrement pré-cuite avant d'ajouter l'appareil.
6. Mettre dans un saladier les oeufs, la crème et le gruyère, et mélanger rapidement le tout afin de réaliser l'appareil.
7. Ajouter le poulet et mélanger encore.
8. Verser cette préparation dans les moules après les avoir sortis du four et retiré les haricots ou les billes.
9. Remettre au four pendant une vingtaine de minutes.