



QUICHE AUX POIREAUX ET AU POULET

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 400 g de cuisse de poulet crues, sans peau et desossées
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 100 grammes de crème de lait, 30% MG, semi-épaisse, UHT
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 200 grammes de bouillon de volaille, déshydraté reconstitué
- 20 grammes de beurre à 80% MG, salé
- 100 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 2 grammes de thym, séché
- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue (230 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200 °C. Ôtez les extrémités des poireaux, coupez-les en rondelles, rincez et égouttez-les.
- 2° Faites fondre le beurre dans une casserole et jetez-y les rondelles de poireaux. Salez, poivrez et couvrez. Laissez cuire à feu moyen durant 20 min en remuant souvent.
- 3° Pendant ce temps, faites simplement cuire 20 min les cuisses de poulet à l'eau avec un cube de bouillon de poule bio. Sortez les de l'eau (réserver !) et laissez les refroidir sur une grille avant de prélever la chair. (Réservez les os au congélateur pour une soupe)
- 4° Cassez les œufs entiers dans un saladier. Battez-les au fouet avec la crème, un verre de bouillon de cuisson du poulet, le fromage râpé, le thym, un peu de noix de muscade râpée si désiré, du sel et du poivre. Ajoutez les rondelles de poireaux et la chair de poulet puis mélangez à nouveau.
- 5° Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette. Versez le mélange dans le fond de tarte et placez au four 30 min.
- 6° Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette. Versez le mélange dans le fond de tarte et placez au four 30 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (295 g)	% AR
ÉNERGIE	165 kcal	486 kcal	24 %
LIPIDES	10 g	31 g	47 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	18 g	91 %
CHOLESTÉROL	82 mg	241 mg	80 %
SODIUM	204 mg	602 mg	25 %
GLUCIDES	7 g	22 g	7 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
PROTÉINES	10 g	29 g	—