Banque Alimentaire
de l'Isère

Quiche au potiron, petits pois et poulet

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 300 gr de potiron
- 150 gr de petits pois
- 250 gr. de blanc de poulet
- 3 œufs
- 1 pâte brisée
- persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 30 gr. de fromage râpé
- 10 cl. de crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- Sel
- Poivre

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes
Coût : 1 à 2 €/part

PRÉPARATION

- Eplucher le potiron et couper la chair en cubes.
- Cuire avec les petits pois environ 10 minutes à la vapeur.
- Pendant ce temps, faire revenir dans l'huile le poulet coupé en morceaux avec l'ail écrasé, pendant 10 minutes à feu moyen.
- Hors du feu, ajouter le persil ciselé, le potiron et les petits pois. Mélanger, poivrer et saler si nécessaire.
- Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- Dérouler la pâte dans un moule à tarte couvert de papier sulfurisé.
- Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.
- Dans un bol, mélanger les œufs, le yaourt et la crème. Poivrer et saler si nécessaire.
- Disposer la poêlée sur la pâte.
- Verser dessus la préparation, parsemer de fromage râpé et enfourner 30 minutes.