

QUICHE aux légumes et poulet



15+30mn



45 mn



180



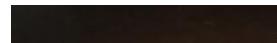
sans



8 parts

L'appareil :

- 4 œufs
- 125 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 3 grosses cuillères à soupe de crème ou fromage blanc
- Sel, poivre
- Reste de poulet coupés en dés (environ 300g)
- 6 à 8 cuillères à soupe de ratatouille
- 100g d'emmental râpé
- 4 à 5 cuillères à soupe de chapelure



la pâte :

- 180 g de farine d'épeautre
- 50g de farine de blé
- 70 g d'huile d'olive
- 40 g d'eau
- 1 pincée de sel



1 laver vous les mains, préparer tous les ingrédients pour faire la pâte.

2 Mettre les farines dans un récipient + sel → faire un puits : y ajouter l'huile

↳ mélanger du bout des doigts toute la farine avec l'huile → refaire un puits : y ajouter l'eau
↳ mélanger à nouveau pour obtenir une boule de pâte homogène et non collante.

- Si trop collant : ajouter un peu de farine de blé,
- Si pas assez homogène : ajouter un peu d'eau (attention, très peu suffit).

Laissez reposer la pâte au moins une demie heure dans le réfrigérateur, récipient fermé (ou filmé).

3 Pendant ce temps : couper le poulet en dés

4 Préparez l'appareil à quiche :

↳ dans un petit bol, mélanger la maïzena avec 2 cuillères à soupe de lait
↳ dans un récipient, casser les œufs, ajouter la maïzena diluée, remuez.
↳ ajouter la crème (ou fromage blanc) + le lait restant → mélangez, + sel et poivre,
↳ mettre ce récipient au réfrigérateur, recouvert par du film ou un couvercle.

5 Allumez le four, sortir la pâte, l'étaler sur du papier sulfurisé (1 moule de 26 cm de diamètre), garnissez votre moule à tarte, et piquez le fond avec une fourchette.

6 Au fond de la tarte, étalez la chapelure puis ajoutez la moitié du fromage + la ratatouille + les dés de poulet puis l'appareil à quiche ; finissez par le restant de fromage râpé puis enfournez.