



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Quiche à la Rata[steack]atouille .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 1 aile de poulet
- 1 pâte brisée
- 1 sachet de ratatouille surgelé
- 2 steaks hachés surgelés
- 24 cl de crème liquide
- 70 g de gruyère râpé
- Gingembre, coriandre, cumin, poivre
- Quelques lamelles de poivrons surgelés

- Dérouler la pâte brisée. Sortir quelques temps avant les produits surgelés
- Dans une sauteuse faire cuire sans matière grasse la ratatouille et les lamelles de poivrons
- Préchauffer le four à 180°C th. 6, lorsque la ratatouille rend de l'eau rajouter les steaks hachés
- Laisser mijoter pour cuire les aliments, et en fin de cuisson rajouter le poulet coupé en dés
- Placer la pâte dans son moule et la cuire à blanc pendant 15 minutes en préchauffage
- Retirer les légumes secs de la cuisson à blanc et remettre à cuire 3 minutes en préchauffage
- Égoutter les aliments de la sauteuse et remettre les aliments dans la sauteuse
- Recouvrir de la crème liquide et du gruyère râpé et des épices, bien amalgamer le tout
- Disposer sur la pâte brisée encore chaude et enfourner 45 minutes th. 6

Astuce : Pour de belles quiches il suffit d'incorporer 3 œufs entiers et davantage de crème



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs