

🔪 Difficulté : facile 🕒 Temps de préparation : 5min 🕒 Temps de cuisson : 35min - 45min



## QUICHE POULET, CHAMPIGNONS ET SALADE VERTE

Cette quiche au poulet et aux champignons, accompagnée d'une salade verte, constitue un repas complet, savoureux et équilibré, parfait pour un déjeuner ou un dîner léger.

- **Le Poulet** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Le Fond de tarte** confectionnée par la **Maison Du Mieux Manger**.

### LES INGRÉDIENTS



**2 Blancs de poulet**  
180g



**crème fraîche**  
25cl



**fromage râpé**  
100g



**pâte à tarte**  
1



**Salade**  
1



**Champignons de Paris**  
200grs



**Oignon**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**oeufs**  
3



**lait**  
20cl



**sel, poivre**  
à votre convenance

### L'ÉQUIPEMENT

1 poêle , 1 four,

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C. Lavez la salade.

#### ÉTAPE 2

Émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive. Coupez le poulet en petits morceaux et ajoutez-le dans la poêle. Faites-le cuire 5-6 minutes. Coupez les champignons en lamelles, ajoutez-les au poulet et faites revenir jusqu'à évaporation de l'eau. Salez et poivrez.

#### ÉTAPE 3

Dans un saladier, battez les œufs avec la crème et le lait. Ajoutez une pincée de sel et du poivre. Incorporez la moitié du fromage râpé.

#### ÉTAPE 4

Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Répartissez le mélange poulet-champignons sur le fond de tarte. Versez le mélange œuf-crème dessus. Saupoudrez du reste de fromage râpé.

#### ÉTAPE 5

Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

#### ÉTAPE 6

Laissez tiédir. Servez accompagné de la salade et d'une vinaigrette.