

Quiche de quinoa au poulet, chou, patate douce et ricotta

Ingrédients

1/2l bouillon de légumes
150 g filet de poulet (en cubes)
1 patate douce (en tranches)
100 g chou fermier (émincé finement)
Huile d'olive
15cl lait
3 œufs
75g Ricotta

Pour le fond de tarte

200 g quinoa (cru)
Huile d'olive
1 œuf (battu)
20 g parmesan râpé
Sel
Déroulement

Pour le fond de tarte :

Cuisez le quinoa en suivant les instructions sur l'emballage. Laissez-le complètement refroidir.

Préchauffez le four à 180 °C. huilez 1 moule à quiche. Mélangez le quinoa avec l'œuf, le parmesan et 1 pincée de sel et mélangez bien. Répartissez le quinoa dans le moule et lissez avec le dos d'une cuillère. Enfournez pour 15 mn.

Portez le bouillon à ébullition et blanchissez-y les cubes de poulet et les tranches de patate douce. Laissez bien égoutter dans une passoire. Faites cuire le chou à feu doux dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mélangez le lait, les œufs et la ricotta dans un bol, salez et poivrez. Répartissez les tranches de patates douces, le chou et le poulet sur le fond de tarte. Versez le mélange ricotta-œufs et enfournez pour 40 mn

Verrines Kiwis (4 ou 6 pers)

Ingrédients

800 g de fromage blanc
6 kiwis
8 palets bretons

Déroulement

Épluchez les kiwis et coupez-les en petits morceaux. Gardez 1/2 kiwi intact pour le découper 4 tranches qui serviront pour la déco.

Répartissez des morceaux de kiwis dans le fond de chaque verrine.

Recouvrez avec une couche de fromage blanc.

Émiettez un palet breton dans chaque verrine.

Recouvrez avec une couche de fromage blanc.

Répartissez de nouveau des morceaux de kiwis.

Recouvrez avec une couche de fromage blanc.

Terminez en émiettant un palet breton dans chaque verrine.

Pour la déco, fendez une tranche de kiwi en deux et disposez-la sur le haut de chaque verrine.