

FLAN AU POULET



Ingrédients :

- Pour la farce :
 - 130 g d'oignon jaune
 - 90 g de poivrons
 - 40 g d'huile d'olive
 - 300 g de blanc de poulet
 - 1/2 c à c de sel
 - 2 pincées de poivre noir
 - 1 c à c de curry en poudre
- Pour la pâte :
 - 100 g de fromage râpé
 - 180 g de farine
 - 3 œufs
 - 500 gr de lait
 - 1 c à c de levure chimique
 - 35 g de beurre mou
 - 1/2 cc de sel

Préparation :

- La farce :
 - couper les blancs de poulet en lanières
 - mettre dans le bol, l'oignon et le poivron et mixer 5 secondes à vitesse 5
 - à l'arrêt de la minuterie, racler les parois du bol avec une spatule, puis ajouter l'huile d'olive, les lanières de poulet, le poivre, le sel, le curry et programmer 10 minutes à 100° en sens inverse à vitesse 1
 - vider le mélange dans le panier de cuisson et laisser s'égoutter et refroidir
- la pâte :
 - Préchauffer le four à 180°
 - mettre dans le bol tous les ingrédients de la pâte et mélanger 25 secondes à vitesse 3
 - poser le moule sur la plaque perforée
 - verser la pâte qui doit être fluide dans le moule
 - puis verser la farce uniformément sur la pâte et saupoudrer d'herbes
 - enfourner 50 minutes à 180°
 - servir accompagné d'une salade verte

Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre "Le meilleur de l'esp@ce recettes "