

TARTE aux BROCOLIS et POULET au COULIMIEL ORIENTAL



1 pâte brisée
2 beaux bouquets de brocolis
soja cuisine 2 briques (ou si vous préférez de la crème fraîche)
4 escalopes de poulet
2 oeufs
Coulimiel oriental : 4 cuill à soupe
huile d'olive
muscade
ail
sel, poivre.

Faire cuire les brocolis à la vapeur. Etaler votre pâte dans un moule. Y déposer les brocolis cuits.

Préparer votre appareil : Mélanger 2 briques de soja cuisine avec les deux oeufs. Ajouter la muscade, saler et poivrer. Verser sur les brocolis.

Faire cuire à four chaud 200/210°C pendant 30 minutes.

Préparer votre poulet : Découper vos escalopes de poulet en dés. Dans un saladier mélanger les dés de poulet avec le coulimiel. Laissez reposer un peu.

Dans une poêle, faite revenir dans un peu d'huile d'olive 2 gousses d'ail hachées. Rajoutez vos dés de poulet et les faire cuire en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

Quand votre tarte est cuite, y déposer les dés de poulet dessus. Servir avec une salade.

Swinguette49

<http://swinguette49.canalblog.com>

Newsletter : Si vous vous inscrivez vous recevrez un mail à chaque publication d'une recette.