QUICHE AUX COURGETTES ET POULET

Ingrédients:

2 càs de parmesan râpé
2 œufs
5 cl de lait écrémé
15 cl de fromage blanc 0 %
1 courgette
1 oignon
2 blancs de poulet
1 fond de tarte léger
Poivre
Sel
1 càs d’huile d’olive
3 brins d’aneth
2 gousses d’ail

Préparation :

1. Découper la viande en petits dés avec la courgette.
2. Peler et hacher l’ail et l’oignon.
3. Les faire revenir dans une poêle avec l’huile chaude.
4. Ajouter le poulet et laisser cuire 4 minutes.
5. Incorporer la courgette et poursuivre la cuisson 8 minutes.
6. Assaisonner de sel et de poivre.
7. Préchauffer le four à 180 degrés.
8. Battre les œufs avec le lait, le fromage blanc, l’aneth et le parmesan.
9. Dérouler la pâte dans un moule à tarte avec son papier sulfurisé.
10. La garnir du mélange poulet-courgette.

11. Ajouter le mélange d’œufs.
12. Enfourner la quiche aux courgettes et au poulet pour 35 minutes.