

Tarte au poulet et aux légumes du soleil WW



Pour 6 pers / 8 PP

pour un moule de 26 cm

- 200 gr de pâte brisée
- 500 gr de blanc de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 courgette
- 1 poivron orange
- 1/2 poivron jaune
- 2 tomates
- 2 oeufs

- 15 cl de crème liquide à 15 % de MG
- sel, poivre
- thym

Dans une sauteuse déposer la courgette coupée en cubes, le poivron épépiné et coupé en fines lanières et la gousse d'ail pressée. Rajouter un fond d'eau et faire cuire 10 min en surveillant et en rajoutant de l'eau si besoin. Couper le poulet en dés.

Une fois les légumes cuits rajouter le poulet dans la sauteuse, le sel, le poivre, et faire cuire à nouveau 10 min.

Étaler la pâte dans votre moule (silicone pour moi) et piquer la avec une fourchette.

Disposer la poêlée de légumes au poulet dans votre moule, en évitant au maximum l'eau de cuisson des légumes.

Couper les tomates en dés et les déposer harmonieusement sur le dessus de votre tarte. Parsemer de thym.

Préchauffer votre four à 180°.

Dans un saladier battre les oeufs en omelette et rajouter la crème, saler, poivrer. Bien mélanger

Verser cette préparation sur votre tarte et enfourner pour 30 minutes.

c'est prêt, bon appétit