

Quiche spirale carottes, dés de poulet



Ingrédients :

**pour 4
parts**

- 1 bouteille de Fresubin drink 2kcal neutre
- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 20 cL de crème fraîche
- 200 g de dés de poulet
- 400 g de carottes
- Sel, poivre, muscade, curry

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Etaler la pâte dans un moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette
- Eplucher les carottes, puis à l'aide d'un économe tailler les carottes en fines lamelles de façon à pouvoir les enrouler entre elles et former une spirale
- Déposer les dés de poulet sur le fond de tarte
- Dans un récipient, mélanger les œufs, la crème fraîche et la bouteille de Fresubin drink 2kcal neutre, le sel, le poivre (+ curry et/ou muscade)
- Verser sur le fond de tarte et les dés de poulet
- Poser les spirales de carottes par-dessus
- Enfourner 45 minutes