Pie au poulet au curry et aux épinards

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min
Temps actif: 45 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g poitrine de poulet suisse
300 g beurre froid
600 g farine
1 œuf
sel
1 cc curry en poudre
600 g épinards en branches
2 oignons
2 gousses d'ail
1 cs beurre à rôtir
40 g cerneaux de noix grossièrement écrasés
poivre du moulin
noix de muscade fraîchement râpée
30 g raisins secs
beurre mou pour le moule
1 cs frine de maïs
1 jaune d'œuf
2 crème

Valeurs nutritives

1 portion (sans chutney aux poires et la salade verte) contient env.:

1072 kcal
51 g de protéines
78 g de glucides
60 g de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Préparation

1 Pour la pâte: couper le beurre froid en cubes et mélanger rapidement avec l'œuf et 0,5 cc de sel pour 600 g de farine jusqu'à obtention d'une pâte souple. Si la pâte s'émiette, ajouter 1 ou 2 cs d'eau froide pour 600 g de farine. Former une boule, l'envelopper dans du film et réserver au froid env. 1 heure.

2 Couper la viande en dés et mélanger avec le curry. Parer les épinards et couper les oignons et l'ail en petits dés.

3 Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y saisir la viande 6-7 minutes à feu moyen. Ajouter les noix 2 minutes avant la fin de la cuisson. Sortir le mélange à base de viande de la poêle et réserver. Faire revenir les oignons et l'ail dans la graisse de cuisson pendant 2-3 minutes. Ajouter les épinards et les faire ramollir tout en remuant. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Ajouter les raisins secs et faire cuire encore 3-4 minutes à feu moyen. Laisser refroidir la préparation aux épinards.

4 Enduire un moule à tarte (Ø env. 28 cm) avec un peu de beurre mou et fariner. Avec les deux tiers de la pâte, étaler au rouleau un cercle d'env. 34 cm et de 3-4 mm d'épaisseur et le déposer dans le moule. Saupoudrer de farine de maïs.

5 Mélanger les épinards (sans le liquide) et la viande, puis répartir la préparation sur la pâte. Étaler le reste de pâte sur 3-4 mm d'épaisseur, découper de longues et larges lanières et les disposer sur la garniture. Bien presser les bords.

6 Mélanger le jaune d'œuf et la crème puis en badigeonner les lanières. Faire cuire la tourte dans un four préchauffé à 175° C (chaleur supérieure et inférieure) pendant 40-45 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Accompagner d'un chutney aux poires ou d'une salade verte.