



Pie au poulet au curry et aux épinards



La différence est là.

 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

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.