


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.

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.

- 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.