Quiche quinoa, brocoli et Poulet

Les ingrédients

- 4 tranches de Poulet à la broche HERTA
- 1 bouillon de poule
- 200g de quinoa
- 3 œufs
- 1 poivron rouge
- ¾ de brocoli
- 250g de ricotta
- 25g de parmesan
- 1 gousse d’ail & 1 oignon rouge
- Huile d’olive, ciboulette , origan, épices Provençales, graines de lin

Préparation:

- Préchauffez le four à 180°C. Mettez 2 casseroles d’eau à chauffer et faites cuire le quinoa al dente dans l’une des deux en suivant les indications sur l’ emballage. Ajoutez le bouillon de poule en poudre et poursuivez la cuisson. Égouttez et laissez refroidir quelques instants.
- Coupez le poivron rouge en lamelles, l’oignon rouge en tranches, le brocoli en fleurs et le poulet à la broche HERTA en morceaux. Lorsque l’eau de la deuxième casserole bout, ajoutez les fleurs de brocoli et faites cuire pendant 6 minutes jusqu’à ce qu’elles soient tendres. Égouttez et réservez pour utilisation ultérieure.
- Prenez le quinoa refroidi et incorporez-y les graines de lin concassées et 1 œuf. Versez dans un moule à tarte beurré. Enfournez et laissez cuire pendant 15 minutes.
- Faites fondre une noix de beurre dans une poêle. Saisissez-y l’oignon rouge jusqu’à ce qu’il soit translucide. Pressez la gousse d’ail au-dessus de la poêle

et ajoutez le poivron. Faites sauter pendant 5 minutes et retirez du feu. Mélangez les œufs restants à la ricotta, la ciboulette, l’origan et le parmesan. Assaisonnez de poivre, de sel et d’épices provençales.

- Retirez le moule à tarte du four et disposez-y le brocoli et les légumes. Recouvrez du mélange d’œufs et parsemez-le de morceaux de poulet à la broche HERTA. Poursuivez la cuisson au four pendant encore 25 minutes ou jusqu’à ce que la quiche soit dorée.

Préparation: **30-45 min**

Type de plat: **Plat principal**

Personnes: **4**