



Tartes, tourtes, quiches

Tourte de poulet aux poireaux



1h15 **30 min** **45 min** **0** **612**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Faire bouillir le lait dans une casserole avec une pincée de sel et de poivre.
- 2 Dans une autre casserole, faire fondre le beurre. Verser la farine d'un coup et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Laisser cuire pendant pendant quelques secondes en remuant régulièrement.
- 4 Hors du feu, ajouter le lait petit à petit tout en remuant. Remettre sur feu doux et faire épaissir en remuant.
- 5 Ajouter la muscade. Réserver.

Étape 2

Cuisson du poulet et des poireaux

- 1 Dans une poêle, faire fondre du beurre et faire revenir les blancs de poulets pendant 2 minutes sur chaque face. Enlever le poulet de la poêle et réserver.
- 2 Couper le vert des poireaux. Fendre les blancs dans la longueur et les passer sous l'eau pour retirer toute la terre.
- 3 Couper les blancs de poireaux en rondelles.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la tourte

2 **Pâte(s) feuilletée(s)**
3 **Poireau**
3 **Blanc(s) de poulet**
10 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf

Ingrédients pour la sauce béchamel

40 cl **Lait demi-écrémé**
35 g **Beurre**
40 g **Farine**
1 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 4 Faire chauffer une sauteuse et ajouter les blancs de poireaux. Assaisonner de sel et de poivre, couvrir et laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce que les poireaux deviennent fondants.
- 5 Ajouter un peu d'eau dans la sauteuse si les poireaux commencent à attacher.
- 6 Une fois les blancs de poulet refroidis, les couper en morceaux puis réserver.

Étape 3

Préparation de la tourte

- 1 Disposer une pâte feuilletée au fond du moule. La piquer à l'aide de la pointe d'un couteau.
- 2 Étaler un peu de sauce béchamel sur le fond de pâte. Disposer le poulet puis les poireaux. Recouvrir du reste de béchamel.
- 3 Déposer dessus le deuxième disque de pâte feuilletée. Presser avec les doigts tout autour afin que les deux disques de pâte collent bien et ne laissent pas échapper la garniture.
- 4 Dessiner des motifs sur la pâte avec le dos d'un couteau. Dorer au jaune d'œuf et enfourner pendant 45 minutes dans le four préchauffé à 180°C (Th.6).
- 5 Mettre un papier d'aluminium sur la tourte en cours de cuisson, une fois que la pâte sera joliment dorée, sinon le jaune d'œuf risque de brunir.

Étape 4

Dressage

- 1 Après 45 minutes, sortir la tourte du four et laisser refroidir pendant quelques instants.
- 2 La tourte se déguste aussi bien tiède que froide.