



Tarte au poulet et aux carottes

Réalisation

- **Temps de préparation : 20 min**
- **Temps de cuisson : 40 min**
- **Difficulté : Facile**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 400 g de blancs de poulet
- 6 carottes
- 1 citron non traité
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- sel, poivre

Etapes de préparation

Pelez les carottes et râpez-les grossièrement. Faites-les cuire 5 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et laissez-les refroidir.

Salez, poivrez les blancs de poulet. Badigeonnez-les d'huile. Déposez chacun sur un film alimentaire. Parsemez d'une pointe de zeste de citron râpé et arrosez-les d'un filet de jus de citron. Enveloppez chacun dans le film. Faites-les cuire 15 min dans le panier d'un cuit-vapeur. Retirez le film alimentaire et détaillez le poulet en lamelles.

Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Déroulez la pâte feuilletée et garnissez un moule à tarte en conservant le papier de cuisson. Garnissez le fond de carottes. Ajoutez le poulet et Badigeonnez la surface de beurre fondu. Décorez de bandes de pâte feuilletée et enfournez 20 min.