



QUICHE AUX BREDES ET BOUCANÉ DE VOLAILLE 1 pièce pour 8 pers

**Apprendre en s'amusant
pendant le confinement**

Ingrédients	Unité de mesure	Qté	MATERIEL
La pâte brisée			9 bols pour les pesées
Farine	Grammes	250	1 planche à découper
Beurre (mou)	Grammes	125	1 couteau du chef
Sel	Pincée	1	2 saladiers (appelé le cul de poule)
Œuf (jaune)	Pièce	1	1 moule à tarte
Eau	Grammes	50	1 pinceau
L'appareil à quiche			1 rouleau à pâtisserie
Boucané de volaille	Grammes	150	1 fouet (ou une fourchette)
Crème fraîche	Mlittres	150	
Lait	Mlittres	150	
Œuf	Pièce	3	
Emmental râpé	Grammes	150	
Fricassé de brèdes	Botte	1	
Poivre	Pincée	1	
Noix de muscade	Pincée	1	



Préparer toutes les pesées dans



Sur une planche à découper, découper le beurre en petits morceaux l'aide d'un couteau.



Dans un saladier, verser la farine en fontaine.

Disposer le beurre ramolli au creux de la fontaine.



Ajouter le sel.



Sabler du bout des doigts =



=

Mélanger du bout des doigts les ingrédients afin d'obtenir un aspect sableux



= les explications des mots techniques soulignés.





Refaire une fontaine avec la pâte.

Ajouter au centre le jaune d'œuf et l'eau.

Du bout des doigts, mélanger le jaune d'œuf et l'eau avec la farine petit à petit en formant des cercles.

Au fur et à mesure, incorporer la totalité de la farine

On doit obtenir une pâte.

Fraiser la pâte 5 min =



= écraser

la pâte contre le plan de travail avec la paume de la main. La replier plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit élastique.

Former une boule.

La couvrir d'un papier film.

Laisser reposer au frigo 30 min.

Beurrer un moule à tarte à l'aide d'un pinceau.



Fleurer le plan de travail.



= jeter

de la farine sur le plan de travail.

Abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie.



= étaler la

pâte.

Rouler la pâte autour du rouleau pour la déplacer vers le moule à tarte.

Poser la pâte sur le moule à tarte et foncer avec les doigts.



= garnir

l'intérieur d'un moule avec la pâte (appelé abaisse) à la forme et à la taille du moule.

Découper le surplus de pâte avec le rouleau à pâtisserie et retirer les chutes.

Piquer la pâte avec une fourchette.

Laisser reposer la pâte au frais.

Sur une planche à découper, trancher le bocconcini en petits cubes.

Les blanchir dans une casserole, pendant 5 minutes, 1 fois.

Les égoutter et les réserver.





Réaliser l'appareil à quiche =



mélange d'ingrédients servant à réaliser une préparation culinaire

Dans un saladier, casser les œufs. Fouetter.



Verser le lait et la crème. Fouetter.

Assaisonner avec le poivre et la noix de muscade.

Réserver au frigo.



Etaler un papier de four sur la pâte et poser dessus les noyaux de cuisson (ou du riz).



Cuire à blanc le fond de tarte pendant 10 min à 180°C.



= faire une pré-cuisson sans coloration.



Au bout de 10 min, retirer les noyaux de cuisson et terminer la cuisson pendant 5 min supplémentaire.



Rajouter la garniture dans l'ordre suivant
fricassé de brèdes,
cubes de boucané
et emmental râpé



Ajouter l'appareil à quiche jusqu'à hauteur du cercle.



Mettre à four chaud à 180°C pendant 45 minutes.



A la fin de la cuisson, retirer du moule et déguster avec une salade verte par exemple.