

MEGUINA AU POULET



INGREDIENTS

- 3 blancs de poulet
- 2 oignons
- 1 citron bio
- 7 oeufs
- 1 brin de persil plat
- 1 cuillère à café de curcuma
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre Sel

1. Etape 1

Couper les blancs de poulet en dés et les faire cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Laisser refroidir.

2. Etape 2

Eplucher et émincer les [oignons](#). Les faire dorer dans un poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

3. Etape 3

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

4. Etape 4

Prélever le zeste du citron et le hacher.

5. Etape 5

Laver et ciseler 6 branches de [persil](#) plat.

6. Etape 6

Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter le poulet, les oignons, les zestes de citron, le persil ciselé et le [curcuma](#). Saler et poivrer.

7. Etape 7

Dans un moule à tarte à bords hauts, verser le restant de l'huile. Mettre le plat 2 ou 3 minutes au four pour réchauffer l'huile.

8. Etape 8

Verser ensuite le mélange dans le moule et enfourner pendant 35 minutes à 180°C (thermostat 6).

9. Etape 9

Servir tiède ou froid.