

Quiche au thon

Ingrédients :

Pâte brisée ou feuilletée : 300 gr

Thon au naturel : 300 gr

Œufs : 2

Tomates mondées : 2 ou 3 + des rondelles de tomates pour la garniture

Fromage râpé : 150 gr

Crème liquide : 15 cl

Echalotes hachées : 2

Persil haché : 20 gr ou ciboulette

Huile : 2 cuil à soupe

Piment doux : 1/2 cuil à café rase

Sel et poivre du moulin

Préchauffez le four 200°.

Coupez les tomates mondées en petits dés.

Faites revenir les tomates, le persil et les échalotes dans une poêle avec l'huile.

Laissez mijoter 5 mn en remuant.

Ajoutez le thon émietté.

Salez, poivrez et ajoutez le piment.

Mélangez et vérifiez l'assaisonnement.

Retirez la poêle du feu et laissez tiédir un peu.

Dans une jatte incorporez la moitié du fromage râpé, la crème liquide et les œufs.

Mélangez le tout.

Incorporez le mélange dans la poêle avec le thon et remuez.

Vérifiez l'assaisonnement.

Tapissez un moule beurré avec la pâte.

Remplissez avec la garniture.

Parsemez avec le reste de fromage râpé et tapissez de rondelles de tomates.

Enfournez la quiche et faites cuire pendant 25 mn. Servez chaud avec une salade verte.