



Ma quiche au thon et tomates

Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 1 boîte moyenne de thon naturel
- 2 tomates fraîches ou pelées
- quelques rondelles de tomates pour la décoration
- olives vertes en rondelles
- 2 oignons
- 3 oeufs
- 20 cl de crème fraîche allégée ou non
- 10 cl de lait
- thym
- poivre noir
- sel
- persil
- moutarde
- huile ou beurre
- gruyère râpé

Préparation :

Faites revenir les oignons mixés avec l'huile ou le beurre avec les tomates mixées elles aussi.

Ajoutez ensuite le thon émietté, le thym, le sel et le poivre noir, couvrir et laissez revenir à feu doux.

Préchauffez votre four au Th 6/7.

A part, fouettez les oeufs entiers dans un saladier, ajoutez la crème fraîche, le lait, le sel, poivre noir et le persil et battre à nouveau.

Pendant ce temps, mettre la pâte feuilletée toute prête ou faite par vos mains dans un plat à tarte avec son papier sulfurisé.

Piquez le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette, déposez de la moutarde sur celui-ci (pas trop car ça pique sinon!).

Ajoutez la préparation à base de thon et tomates sur la moutarde, les olives vertes coupées en rondelles, la préparation à base de crème fraîche et d'oeufs et le gruyère râpé sur le dessus. Ajoutez alors les quelques rondelles de tomates crues pour la décoration.

Enfournez à mi hauteur dans votre four et laissez cuire jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré, vérifiez tout de même de temps en temps car cela dépend de votre four. Pour ma part, cela m'a pris 30 mn à Th 6/7.

Servez accompagné d'une salade verte et bon appétit !