

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

QUICHE AU THON ET AUX COURGETTES

pour 6 personnes :

Pâte à quiche : 200g farine T.55 - 65g fécule de pommes de terre - 1/2 càc sel - 115g beurre pommade - 5cl d'eau froide - 3 jaunes d'oeufs -

Dans le mixeur, mixer la farine, la fécule, le sel et le beurre afin de sabler l'ensemble. Ajouter l'eau et les jaunes d'oeufs. Mixer jusqu'à formation d'une boule. Filmer et entreposer au réfrigérateur au moins 1h00 ou mieux la veille.

Appareil à quiche : 15cl crème liquide entière - 3 oeufs - 10cl lait frais - muscade moulue - sel et poivre -

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.

Garniture : 2 petites courgettes - 10 tomates séchées conservées dans l'huile d'olive - 4 càs huile d'olive 200g thon entier - feuilles de sauge (ou de basilic) - sel - poivre -

Etaler la pâte sur le plan de travail fariné sur une épaisseur de 2 à 3 mm. Garnir le moule beurré rond de Ø 24cm ou comme moi carré de 21cm de côté, sur une hauteur de 4cm. Piquer le fond et l'entreposer au réfrigérateur pendant au moins 1/2 heure.

Préchauffer le four à 200° (th.6-7).

Sortir le moule, le chemiser de papier sulfurisé, remplir de billes en argile ou d'haricots secs. Cuire 15 minutes environ (coloration blonde). Sortir du four, retirer les billes et le papier. Réserver.

Pendant ce temps, couper les courgettes. Les faire revenir dans une sauteuse dans l'huile d'olive. Couvrir et laisser cuire 3 minutes. Réserver. Egoutter le thon, l'émietter.

Tapisser le fond de la tarte avec les rondelles de courgette. Couvrir avec la moitié de thon, puis les tomates coupées en 2. Disposer une deuxième couche de thon. Répandre la sauge ciselée.

Verser l'appareil à quiche. Faire cuire 40 à 45 minutes.

Servir accompagnée d'une salade verte.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr