

Accueil > Allier plaisir et cuisine > Quiche au thon et légumes du soleil



QUICHE AU THON ET LÉGUMES DU SOLEIL

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
6 carrés*



GRAISSE
1,5 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
6 personnes

INGRÉDIENTS

Pâte brisée

- 200 g de farine de blé semi-complète T 80
- 60 g de beurre
- 70 mL d'eau
- 1 pincée de sel

Garniture

- 40 cl de lait demi-écrémé
- 2 œufs moyens
- 2 petites boîtes de thon au naturel de 130 g
- 1 petit oignon
- 2 petites courgettes (250 g)
- 1/2 poivron rouge, vert et jaune
- 50 g de comté râpé
- Sel, poivre, 1 gousse d'ail, herbes de Provence, 1 cuillère à café de curry et 1 cuillère à soupe de moutarde

PRÉPARATION

PRÉPARATION
35 min

CUISON
40 min

1. Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).
2. Étaler la pâte brisée dans un moule haut (5-6 cm) de 24 cm de diamètre, piquer le fond avec une fourchette et faire précuire 15 minutes.
3. Eplucher courgettes, oignon et poivrons et les couper en dés avant de les faire revenir sans matière grasse dans une poêle bien chaude (les légumes doivent rester croquants).
4. Préparer l'appareil avec les œufs, le lait, sel, poivre, ail, curry et herbes de Provence.
5. Garnir le fond de tarte avec la moutarde puis disposer le thon émietté et égoutté.
6. Rajouter les légumes cuisinés et terminer par les tomates coupées en rondelles.
7. Verser l'appareil, parsemer de comté râpé et enfourner pendant 40 minutes.
8. Baisser le four à mi-cuisson à 180°C suivant la coloration de la tarte.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Bourek annabi brick à la viande hachée et à l'œuf

[EN SAVOIR PLUS](#)



Epinards au yaourt

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon au gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)



Ceviche de Dorade

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043213 - 09/2023