

Tarte à la Tomate et au Thon

Entrée



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 40 min

Calories par portion : 343.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.422

Les ingrédients

- 1.0 u Pate feuilletée
- 2.0 u Tomate
- 200.0 gr Thon au naturel
- 3.0 cs Moutarde à l'ancienne
- 2.0 u Oeuf
- 3.0 cs lait demi écrémé
- 20.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four à 200°C/th 6-7

Préparation de la garniture de la quiche

Étaler la pâte feuilletée sur un moule à quiche, piquer le fond de la pâte, puis recouvrir le fond avec la moutarde.

Emietter le thon et le répartir sur le fond de la pâte.

Laver les tomates et les essuyer, puis les couper en rondelles moyennes, et les disposer sur le thon.

Préparation de l'appareil à quiche

Battre les oeufs en omelette, ajouter la crème fraîche plus le lait.

Saler et poivrer. Ajouter ce mélange sur la pâte.

Cuisson

Mettre au four et cuire environ 40 min.

Présentation

A proposer avec une salade de roquette ou des petites pommes de terre vapeur pour un repas complet.