

Tarte au thon et légumes du soleil

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Prix par personne : 2.80 CHF



Ingrédients

- 1 Courgette
- 2 Tomates moyennes
- 1 Poivron jaune
- 320g Petit pois frais
- 80g Thon naturel
- 1 Pâte brisée allégée
- 1 Œuf
- 400 ml Lait écrémé
- 100g Farine blanche
- 20g Fromage râpé
- 230g Carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe Vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café Moutarde
- Sel, poivre selon goût

※ Bon à savoir

Cette recette est rapide à préparer et ne demande que très peu de matériel !

De plus, la tarte se mange aussi bien chaude que froide : elle peut donc être conservée au frigo jusqu'à 3 jours (ou être congelée jusqu'à 3 mois).

Préparation

Tarte au thon et légumes du soleil

1. Préchauffer le four à th.6 (180°C). Peler et couper la courgette en rondelles.
2. Écosser les petits pois frais et les cuire dans de l'eau bouillante une vingtaine de minutes. S'ils sont en conserve, les égoutter et rincer sous l'eau froide.
3. Couper les tomates en rondelles. Couper le poivron en lamelles. Faire revenir à la poêle les petits pois cuits, les poivrons et la courgette dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
4. Pendant ce temps, piquer la pâte avec une fourchette et garnir le fond avec les rondelles de tomates.
5. Ajouter les courgettes, les poivrons, les petits pois puis le thon émietté.
6. Battre au fouet l'œuf, le lait et la farine jusqu'à obtention d'une crème bien lisse et onctueuse. Saler, poivrer.
7. Verser la préparation sur la tarte et recouvrir de fromage râpé. Enfourner 20 à 25 minutes.

Salade de carottes

8. Peler les carottes, les râper à l'aide d'une râpe à larges entailles et les mettre dans un bol.
9. Mélanger la moutarde et le vinaigre balsamique. Ajouter ensuite 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélanger à nouveau.
10. Verser la vinaigrette sur les carottes, saler et poivrer, et bien mélanger. Servir avec la quiche chaude.

La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Hérault, Larissa Lepori