

Quiche au thon, tomates séchées, moutarde, pavot

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



25 minutes



25 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

Pâte à tarte :

- 180 g de farine de blé* ou d'épeautre* T80 en vrac
- 5 cl d'huile d'olive vierge première pression à froid
- 6 cl d'eau tiédie
- sel

Garniture :

- 1 boîte de thon listao Phare d'Eckmühl
- 50 g de tomates séchées en vrac
- 2 c à s de moutarde* à l'ancienne La Cuisine d'Autrefois
- 2 c à s de graines de pavot* en vrac
- 3 œufs*
- 20 cl de crème végétale de riz Isola Bio

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Verser la farine et le sel dans un cul-de-poule et faire un puits.
2. Verser l'huile d'olive et l'eau tiède, puis mélanger et malaxer pour former une boule de pâte. Réserver.
3. Émincer les tomates séchées.
4. Dans un cul-de-poule, casser les œufs et les battre avec la crème végétale.
5. Ajouter le thon émietté et les tomates séchées ciselées. Mélanger.
6. Étaler la pâte brisée dans le moule à tarte et la recouvrir de moutarde à l'ancienne.
7. Verser la garniture dessus, saupoudrer de graines de pavot et enfourner 25 minutes à 210°C.
8. Sortir du four et servir avec une salade verte et des graines germées !

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82