

Plaisirs Gourmands d'Isa

Quiche Thon Poireaux

1 pâte brisée ou feuilletée
20 cl de crème fraîche épaisse
3 œufs
1 grosse boîte de thon
4 poireaux moyens
moutarde forte
parmesan
piment d'Espelette



Faites cuire le fond de tarte à blanc 10 min à 220°C.

Lavez et coupez les poireaux en rondelles et faites les cuire à couvert 15 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Salez et poivrez.

Réalisez l'appareil à quiche : battre les œufs en omelettes, ajoutez la crème, puis la moutarde : 1 cuillère à soupe ou plus à votre convenance, une pincée de piment, salez et poivrez.

Ajoutez les poireaux, le thon égoutté.

Versez sur la pâte, saupoudrez de parmesan râpé et faites cuire 25 min à 220°C.