

Quiche crémeuse au thon et aux courgettes

Pour un moule rectangulaire de 20*30 cm:

Pour la pâte:

- 200 g de [farine Farin'up](#)
- 3 petits-suisses (180 g)
- 90 g de beurre
- 1 bonne pincée de sel

Pour la garniture:

- 3 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 cs de moutarde
- 1 petite boîte de thon (140 g)
- 2 oeufs
- 150 g de philadelphia (ou autre fromage frais)
- 20 cl de crème épaisse
- 100 g de fromage râpé
- sel, poivre



Pour la pâte, mélanger tous les ingrédients dans le robot (thermomix ou kitchenaid) ou dans un saladier. Filmer et laisser reposer au moins 1h au frais.

Tailler les courgettes en fines rondelles et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive avec les gousses d'ail écrasées. Saler et poivrer. Laisser à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient cuites. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180°.

Étaler la pâte et fonder le moule à tarte. Tartiner le fond avec la moutarde et émietter le thon dessus. Répartir les courgettes.

Battre les oeufs avec le philadelphia et la crème. Ajouter le fromage râpé, saler et poivrer. Verser sur le fond de tarte et enfourner. Laisser cuire 35-40 min (selon les fours).



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>