



Voici une recette qui change des quiches traditionnelles.

Pour deux personnes

- 2 petits fonds de tarte, pâte feuilletée. (on peut découper dans un grand modèle)
- 1 boîte de sardine à l'huile d'olive
- 1 œuf
- 1 C à soupe de crème fraîche
- 1/2 verre de lait
- 1 échalote
- 2 poignées d'emmental râpé

-
- Placer les fonds de tarte dans des moules individuels. Piquer avec une fourchette.
 - Faire revenir l'échalote émincée à la poêle jusqu'à ce qu'elle devienne translucide.
 - Egoutter les sardines et les écraser avec une fourchette puis les placer sur la pâte.
 - Ajouter les échalotes sur les sardines.
 - Dans un bol battre l'œuf, la crème et le lait. Saler très légèrement.
 - Verser sur la préparation.
 - Saupoudrer d'une poignée d'emmental râpé.
 - Faire cuire pendant 20/25mn à four chaud 220°

