

QUICHE AU THON ET LEGUMES



Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 3 poignées de julienne de légumes surgelées
- 1boite de thon
- 1boule de mozzarella
- 3 œufs
- 200 g de crème
- sel et poivre
- 80 g de parmesan

Préparation:

- préchauffer le four à 180°
- foncer un moule à tarte avec la pâte
- dans le bol, mettre les œufs, la crème, le sel et le poivre et mixer 10 secondes à vitesse 3
- répartir la julienne de légumes surgelées sur la pâte
- puis les dés de mozzarella et le thon émietté
- verser la préparation sur la pâte
- saupoudrer de parmesan et de secret d'arôme
- cuire au four pendant 35 à 40 minutes

THERMOMINOUX 2013

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