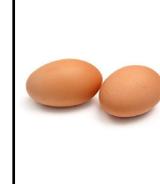


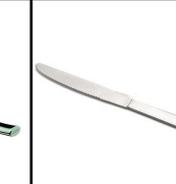
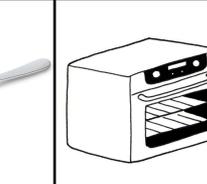
QUICHE AU THON ET À LA TOMATE



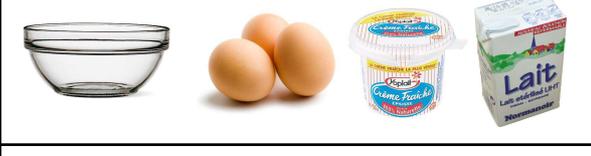
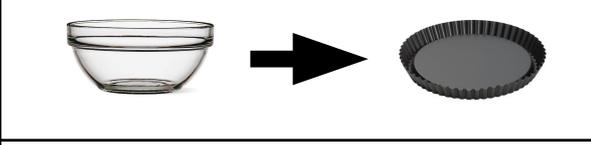
Ingrédients :

								
1 pâte brisée	1 grosse boîte de thon	2 tomates	3 cuillères à soupe de moutarde	2 oeufs	20 cL de crème fraîche	3 cuillères à soupe de lait	Une poignée de gruyère	Sel et poivre

Ustensiles :

							
1 moule à tarte	1 saladier	1 fouet	1 fourchette	1 couteau	1 assiette	1 cuillère à soupe	1 four

Préparation :

1		Étale la pâte dans un moule et pique le fond à la fourchette.
2		Recouvre le fond avec la moutarde.
3		Émiette le thon et répartis-le sur le fond de pâte.
4		Lave les tomates et coupe-les en rondelles. Puis, dispose-les sur le thon.
5		Mélange les oeufs, la crème fraîche et le lait. Sale et poivre.
6		Ajoute ce mélange sur la pâte, le thon et les tomates.
7		Fais cuire 40 minutes à 180°C.