

17 décembre 2007

Quiche au thon, câpres et philadelphia



(pour 4/6)

Pâte :

200 g de farine complète
50 g de flocons de quinoa
1 pincée de piment d'espelette
3 cs d'huile d'olive
Un peu d'eau

Garniture :

2 petites boîtes de thon
câpres
2 œufs
½ pot de philadelphia 0%
10 cl de lait écrémé
Sel, poivre
1 cs de mélange déshydraté pour pesto de tomates séchées

Préparez la pâte en mélangeant la farine, les flocons de quinoa, l'huile et le piment. Ajoutez l'eau petit à petit pour former une boule élastique. Laissez reposer 30 minutes puis étaler sur un plan fariné et foncez un plat à tarte sprayé de matière grasse. Piquez à la fourchette.

Egouttez le thon. Répartissez des câpres sur le fond de tarte puis le thon émietté. Battez les œufs avec le lait et le philadelphia. Salez, poivrez, ajoutez la poudre de tomates. Répartissez ce mélange sur le thon.

Faites cuire environ 35 à 40 minutes à 180 °C.