

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

## **Quiche Légère Thon Poivrons**



Ingrédients pour 2 personnes ou 1 gros mangeur :

1/2 pâte feuilletée  
1/2 boîte de thon  
1/4 de poivron  
1 oeuf  
1 yaourt nature au lait entier

1/ Battre l'oeuf avec le yaourt. Bien assaisonner.  
2/ Emietter le thon et découper le poivron en petits dés. Les incorporer à la crème.  
3/ Tapisser le fond d'un petit moule à tarte de la pâte, verser la préparation dessus.  
Enfourner dans un four préchauffé à 200°C pendant 30 min.