

QUICHE DE COURGETTES AU THON



Pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 500 g de courgettes
- 150 g de thon au naturel
- 1 c à soupe de thym frais
- 4 oeufs
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de lait concentré
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 petit bouquet de basilic (j'ai mis l'équivalent d'une cuillère à soupe)
- 40 g de parmesan (j'en ai mis que 30 g)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Garnir un moule à tarte de pâte feuilletée. La piquer à la fourchette et réserver au frais...

Préchauffer le four à 200° C (pour moi 160° C)...

Dans un filet d'huile d'olive, poêler 5 minutes les courgettes coupées en dés. Assaisonner de thym, de sel et de poivre et laisser tiédir...

Dans un bol, battre les oeufs, la crème liquide, le lait concentré, le jus de citron, la basilic ciselé. Saler et poivrer de nouveau et réserver...

Répartir le thon émietté et les courgettes sur la pâte feuilletée, parsemer de parmesan râpé que j'ai mis en douce...

Recouvrir de la préparation aux oeufs...

Mettre au four pendant 30 minutes, la mienne a cuit pendant 40 minutes...