

POUR 6 PERSONNES

QUICHE AU THON EN CROÛTE DE PÂTE FILO



Temps estimé : 30 min (10 min prépa / 20 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 4 feuilles de pâte filo [1]
- 1 œuf
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 œufs
- 20 cl de lait écrémé
- 50 g de gruyère râpé allégé
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°.

Tapissez un moule à tarte chemisé de papier de cuisson avec une feuille de pâte filo.

Huilez-la légèrement au pinceau, puis déposez une deuxième feuille. Répétez l'opération jusqu'à avoir empilé les 4 feuilles.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait. Ajoutez le thon égoutté et émiettez-le à la fourchette. Ajoutez le gruyère, mélangez.

Émincez les olives égouttées en fines rondelles. Ajoutez au mélange, mélangez avec une cuillère en bois. Salez et poivrez légèrement.

Versez sur la pâte filo et enfournez pour 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servez parsemé de basilic et contentez-vous d'une part !

Accompagnez éventuellement cette quiche light avec une salade de tomate.

BON APPETIT LES CHATS !

[1] Pate filo : pate plus fine et plus légère que la feuille de brick