



QUICHE THON ET ÉPINARDS

 10 minutes 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte brisée, crue (230 g)
- 15 grammes d'amandes en poudre
- 400 grammes d'épinards surgelés
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 10 cl de crème fraîche fluide
- 1 cuillère à café de curry, poudre
- 30g de fromage râpé
- 100 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 salade
- 10 cl de lait demi-écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C (th 6). Etalez la pâte et foncez un moule à tarte.
- 2° Piquez le fond de pâte avec une fourchette et saupoudrez de poudre d'amandes.
- 3° Cassez les œufs au-dessus d'un saladier et battez-les en omelette avec la crème et le lait, le curry et le fromage râpé.
- 4° Ajoutez les épinards cuits selon les indications figurant sur l'emballage et mélangez.
- 5° Effilochez le thon, disposez-le sur la pâte à tarte. Répartissez-y les épinards et faites cuire environ 35 minutes. Servez avec de la salade assaisonnée.
- 6° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (337 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	454 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	21 g	42 %
GLUCIDES	9 g	30 g	12 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	8 g	26 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	55 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	139 mg	467 mg	19 %