



TARTE AU CHOU-FLEUR ET AU THON

Une quiche au chou fleur et thon facile et rapide. Un repas complet à déguster avec une salade.

 30 minutes 1 heure et 30 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 740 grammes de chou-fleur
- 150 grammes de Saint Moret
- 3 oeufs
- 170 grammes de thon cuit
- Sel
- poivre
- herbes de Provence
- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue [230 g]
- 25 grammes de tomates séchées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Appliquez la pâte feuilletée dans un moule à manqué préalablement chemisé de papier de cuisson. Puis piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
- 2° Coupez les bouquets de choux-fleurs et faites-les cuire à la vapeur pour garder toutes les vitamines ou à défaut dans de l'eau chaude, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Dans un récipient versez le fromage et l'œuf fouettez pour délier le tout. Ajoutez les tomates séchées réduites en purée puis le sel, poivre et herbes de Provence. Mélangez au fouet pour que tout soit bien homogène. Ajoutez le thon au naturel bien égoutté et mélangez au fouet.
- 3° Préchauffez le four à 180° en chaleur tournante. Le chou-fleur est prêt et bien fondant, il faut maintenant l'ajouter au reste de la préparation au fouet. Il va s'émietter naturellement dans la préparation. Versez la préparation homogène dans le moule et lissez le dessus avec une spatule souple. Enfournez en mode chaleur tournante à 180° pendant 1h car la garniture est épaisse. Puis laissez refroidir 10 minutes dans le four entrouvert.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (184 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	215 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	14 g	28 %
GLUCIDES	9 g	16 g	6 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	5 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	173 mg	318 mg	13 %