

Quiche aux épices et au thon

Préparation+ cuisson : 50 mn environ

Réfrigération 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

400 g de thon au naturel

1 rouleau de pâte feuilletée

250 g d'oignons émincés

50 g de raisins blonds

1 belle pincée de cumin en poudre

1 belle pincée de gingembre en poudre

2 belles pincées de Zahatar (ou 2 pincées supplémentaires de cumin en poudre

2 c à s d'huile d'olive

1 c à s de coriandre fraîche

Garniture :

15 cl de lait demi-écrémé (j'ai mis du entier)

30 cl de crème liquide (j'ai mis de la 15% de MG)

4 oeufs entiers

Sel et poivre

Faire revenir dans une poêle les oignons sans coloration dans l'huile d'olive. Ajouter les épices et les raisins et cuire à nouveau 5 mn à feu doux. Retirer du feu, laisser refroidir et ajouter à froid la coriandre ciselée.

Mettre la pâte feuilletée étalée dans un moule à tarte et laisser reposer au froid 30 mn.

Mélanger tous les ingrédients de la garniture.

Sur le fond de tarte, étaler les oignons refroidis, parsemer de thon et verser par-dessus la moitié de la garniture. A mi-cuisson, ajouter le reste de la préparation.

Cuire à four préchauffé à 180-200° suivant le four pendant 40 mn environ.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>