



QUICHE EXPRESS SANS PÂTE AU THON ET AUX ASPERGES VERTES



Ingrédients

Pour 4 personnes :

200g de pointes d'asperges vertes

100g de tomates cerises

50 g d'emmental râpé

4oeufs

2.5 dl de crème 20% MG

1càc de beurre

1 boîte de thon au naturel (200g)

3 càs de farine

1 càc d'herbes de Provence

Sel et poivre



Préparation

Préchauffer le four à 200 °.

Casser l'extrémité des asperges et les couper en 2.

Trancher les tomates cerises en 2. Battre les œufs, la crème, la farine, le fromage râpé, les herbes de Provence, le sel et poivre. Egoutter le thon, le détacher avec une fourchette et ajouter à la préparation. Mélanger.

Beurrer le moule à tarte, mettre les tomates cerises « côté coupé » vers le bas, les pointes d'asperges puis ajouter le mélange d'œufs.

Cuisson : au four 35 à 45 min à 180 °c

Servez la quiche avec un salad