

Quiche de Thon aux Poireaux et Curry

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- PÂTE FEUILLETÉE	1
- THON(S)	1 boîte
- POIREAUX ENTIERS	3
- CRÈME FRAÎCHE	150 g
- LAIT	150 g
- OEUF(S)	4
- CURRY	½ c à soupe
- GRUYÈRE RÂPÉ	70g
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Etalez la pâte dans le plat à CRISP et piquez-la avec une fourchette.
- Nettoyez et coupez les poireaux en julienne.
- Faites-les étuver doucement dans du beurre chaud. Salez, poivrez. En fin de cuisson, saupoudrez de curry puis ajoutez 50 ml de crème. Réservez.
- Egouttez le thon et répartissez-le sur la pâte.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs, le lait et la crème. Salez, poivrez. Intégrez le gruyère râpé.
- Répartissez ensuite les poireaux au curry sur le thon puis versez le mélange aux œufs.
- Placez au four à micro-onde pendant 18-19 minutes sur position CRISP.

Remarque:

A partir de PL-479