

QUICHE DE THON AUX LEGUMES

Ingrédients

- 200 g de carottes en dés
- 100 g de haricots verts en dés
- 100 g de petits pois extra fin
- 500 g de thon au naturel
- QS de sel fin, poivre
- QS d'appareil à quiche

Préparation

- Eplucher les légumes, les détailler en dés et les faire précuire à la vapeur. Cette méthode de cuisson permet aux aliments de conserver leurs sels minéraux et leur saveur.
- Après complet refroidissement, garnir des fonds de quiche, préalablement foncés en pâte brisée traiteur.
- Parsemer dessus des dés de thon au naturel. Saler, poivrer l'ensemble et garnir les quiches avec de l'appareil jusqu'au 3/4 de la hauteur.
- Cuire à four moyen 220°C, durant 25 minutes.