

QUICHE AU THON ET AUX EPINARDS

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson 35 minutes
4 personnes en plat unique et 8 personnes en entrée	1 saladier et 1 moule à tarte

Ingrédients :

1 pâte brisée
350 gr d'épinards*
1 noisette de beurre
1 boîte de thon
10 cl de crème fraîche épaisse
10 cl de lait
100 gr de fromage râpé
1 pincée de noix de muscade
Sel et poivre**

Préparation :

- 1 - Sortir la pâte à l'avance et la dérouler sur le moule à tarte.
- 2 - Faire préchauffer le four.
- 3 - Laver, trier les épinards et les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec du beurre, laisser refroidir et couper les grossièrement.
- 4 - Disposer le thon émietté sur la pâte.
- 5 - Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, le lait, le sel, le poivre, la muscade puis ajouter les épinards et le fromage.
- 6 - Verser cette préparation doucement sur la pâte.
- 7 - Laisser cuire au four pendant 35 minutes à 180 °.

* Produits disponibles dans votre Panier Bio

** Produits disponibles chez Panier Naturel

N'oubliez pas de rendre le grand sac et les petits sacs