



QUICHE AU THON ET À LA FÊTA SANS PÂTE



Ingédients :

Pour 6 personnes

- 3 œufs
- 200 gr de farine aux céréales (ou farine blanche)
- 225 gr de thon au naturel
- 200 gr de crème avoine spécial cuisine ou crème fraîche légère (optionnel)
- 300 ml de lait d'amandes sans sucre ajouté (ou lait ½ écrémé)
- Sel, poivre
- Graines de courges (25 à 30 gr)
- Ciboulette (à convenance)
- 125 gr de fêta

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °

- Dans un saladier, battre les œufs avec le lait
- Ajouter la crème (optionnel mais donne une texture onctueuse)
- Ajouter 100 gr de farine puis mélanger le tout pour obtenir une texture homogène
- Ajouter le thon et la fêta émiettés
- Mélanger et verser la préparation dans un plat à tarte chemisé
- Disperser les graines de courge
- Mettre au four 35 min environ
- Parsemer de ciboulette
- Servir

