Tartes, tourtes, quiches

Quiche au thon, ricotta et ciboulette

35 min	10 min	25 min	0	452
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 **Pâte(s) feuilletée(s)**
- 3 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 40 g **Crème fraîche épaisse**
- 40 g **Gruyère râpé**
- 4 c. à soupe **Thon au naturel**
- 4 c. à soupe **Ricotta**
- 8 tige(s) **Ciboulette**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Dans un bol, écraser le thon et la ricotta à la fourchette.
3. Emincer finement la ciboulette. Réserver.

Étape 2

Réalisation des quiches

1. Découper des cercles de pâte puis les étaler dans les moules. Piquer la pâte à la fourchette.
2. Remplir les moules avec des haricots secs ou des billes de cuisson et enfourner pendant 5 minutes.
3. Dans un saladier, mélanger rapidement les oeufs, la crème et le gruyère.
4. Pour ce type de préparation il ne faut pas insister en mélangeant puisqu'on ne cherche pas à avoir un mélange homogène, bien au contraire.
5. Ajouter le thon, la ricotta et la ciboulette puis mélanger encore.
6. Verser cette préparation dans les moules après les avoir sortis du four et retirer les haricots ou les poids.

Le mélange utilisé pour réaliser les quiches pouvant

7 pousser pendant la cuisson il vaut mieux ne pas trop remplir les moules pour éviter de les voir déborder lors de la cuisson.

8 Remettre au four pendant une vingtaine de minutes.