

<http://www.amap-court-circuit.org/spip.php?article16>



Quiche aux épinards, au thon et aux épices

- Recettes -

Date de mise en ligne : jeudi 7 octobre 2010

Copyright © AMAP Court-Circuit Saint-Denis - Tous droits réservés

Quiche aux épinards, au thon et aux épices

- une boîte de 400 gr de thon au naturel
- de la pâte feuilletée
- 1 petit Kg d'épinards
- 250gr d'oignons
- 50gr de raisins secs (faire tremper 1 ou 2h avant de cuisiner)
- une c. à c. de cumin, une de cannelle, une de gingembre, une de Zahatar (mélange de thym, sumac, graines de sésame), un petit bouquet de coriandre fraîche.
- 15cl de lait demi-écrémé
- 30 cl de crème fraîche (ou de crème de soja)
- 4 oeufs. 1 c. à S d'huile d'olive.

Préchauffer le four à 180°

Mettre la pâte feuilletée au frigo dans le plat à tarte.

Laver, équeuter les épinards et les faire réduire dans un peu d'huile.
Réserver.

Faire revenir les oignons dans le même récipient.

Ajouter les raisins égouttés, les épices puis faire cuire pendant 5' à feu doux.

Laisser refroidir puis ajouter la coriandre hachée.

Préparer la garniture : mélanger crème, lait, oeufs, battre le mélange.

Dans le fond de tarte, étaler le mélange avec les oignons refroidis, le thon égoutté et émietté puis verser la garniture.

Faire cuire minimum 40' à 180°, vérifier la cuisson.

Servir avec une salade de saison.