

Quiche au thon, poivrons et mozzarella



Pour 4 petites quiches (moule à tartelettes de 11 cm de diamètre)

Préparation : 40 minutes

Repos : 1 heure

Cuisson : 40 minutes

Pâte brisée :

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 1/2 c à café de sel
- 5 cl d'eau

Garniture :

- 2 œufs
- 15 cl de crème fraîche
- 90 g de thon (1 boîte de thon au naturel)
- 150 g de dés poivrons (un mélange de trois couleurs)
- 1/2 boule de mozzarella
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de basilic ciselé
- Sel
- Poivre

Préparez la pâte brisée (la veille ou minimum 1 heure avant) : Mélangez les ingrédients au robot rapidement. Formez une boule et filmez. Laissez reposer minimum 1 heure au réfrigérateur.

Sortez la pâte 15 à 20 minutes du réfrigérateur pour qu'elle ramollisse un peu.

Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Beurrez les moules. Froncez les moules avec la pâte. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Réservez les moules au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180° C (160° C pour moi).

Préparez la garniture : Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les dés de poivrons et laissez cuire 5 minutes en mélangeant souvent.

Écrasez le thon égoutté avec une fourchette. Émincez la mozzarella en petits morceaux.

Dans un cul de poule, battez les œufs avec la crème fraîche. Ajoutez le thon et les dés de poivrons. Parfumez avec le basilic. Ajoutez la mozzarella et mélangez. Salez et poivrez.

Répartissez la garniture dans les moules.

Glissez au four pour 40 minutes en fonction de votre four. *Commencez à surveiller au bout de 20 minutes de cuisson.*

Laissez refroidir les quiches avant de les démouler.

Servez-les tièdes accompagnées d'une petite salade de jeunes pousses et tomates ou d'un taboulé.