

Quiche au thon et légumes *(Recette pour 4 personnes)*

Ingrédients :

Pâte brisée :
250g de farine
125g de beurre ½ sel
1 œuf
Un peu d'eau froide

Appareil à quiche :
2 oeufs
250ml de lait
1 boîte de thon
100g d'haricots verts
100g de petits pois
Sel, poivre et muscade (produits hors BQP)

Préparations :

Préchauffer le four à 180 ° C

Préparer la pâte brisée:

Dans un saladier verser la farine. Faire une fontaine et disposer le beurre coupé en cubes, l'œuf entier et un peu d'eau. Malaxer l'ensemble du bout des doigts et former une boule avec la pâte. Laisser reposer 10 minutes.

Abaisser la pâte et la mettre dans un moule à tarte préalablement beurré (24 cm de diamètre).

Préparer l'appareil à quiche :

Dans un saladier à l'aide d'un fouet, battre les 2 œufs, ajouter le lait et fouetter le mélange. Salez, poivrez et ajouter de la muscade.

Tapisser le fond de tarte avec les haricots verts égouttés, les petits-pois égouttés et le thon émiettés. Verser l'appareil à quiche et enfourner pendant 40 minutes.

Budget pour la recette de la quiche au thon et légumes

Description du produit	Prix du produit BQP	Prix de revient pour la recette
Farine blé Type 55 1kg	1.19 €	0.30 €
Beurre ½ sel Paysan Breton 250g	2.90 €	1.45 €
Œufs brun volières des îles 1dz	3.69 €	0.92 €
Lait ½ écrémé Even 1l	1.19 €	0.30 €
Thon naturel Odyssée 140g	2.49 €	2.49 €
St-Eloi Haricots verts très fin 4/4 250g	1.99 €	0.80 €
St-Eloi Pois très fin 4/4 250g	1.99 €	0.80 €
Coût total de la recette		7.06 €
Prix de revient par personne		1.76 €