

# Quiche poireaux et thon au curry

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 beaux poireaux (ou 500 g de poireaux surgelés) .
- 200 g de thon au naturel
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 1 pâte brisée
- 2 oeufs
- 1 cs de curry
- sel et poivre

## Préparation :

1. Tranchez les poireaux dans la longueur, puis coupez-les en petits morceaux. Nettoyez-les soigneusement.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Faites chauffer une poêle avec le curry quelques minutes, ajoutez les poireaux émincés avec un peu d'eau et couvrez pour une cuisson pendant 15 minutes. Mélangez régulièrement,
4. Dans un saladier, battez les œufs, versez le lait et le thon que vous aurez préalablement émietté. Assaisonnez avec un peu de sel et poivre.
5. Quand les poireaux sont cuits, ajoutez-les dans l'appareil.
6. Disposez la pâte dans le plat à tarte, versez le tout sur la pâte.
7. Enfournez pour 30 minutes et dégustez avec une belle salade verte.

