

- ✓ Quiche provençale au thon
- ✓ Mousse au chocolat

Quiche provençale au thon

Ingrédients pour 3 personnes :

Pour la Pâte sablée

- ✓ 125 g Farine type 110 semi complète
- ✓ 75 g beurre allégé
- ✓ 1 jaune œuf
- ✓ 1 pincées Sel
- ✓ 40 ml eau

Pour la Garniture

- ✓ 1 poivron
- ✓ 1 Courgette moyenne
- ✓ 1 Tomate
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse ail
- ✓ 100 g Thon
- ✓ 2 œufs
- ✓ 75 ml Crème fraîche allégée



Préparation:

Préparation de la pâte sablée :

- Tamiser puis malaxer la farine avec le sel et le beurre ramolli, puis ajouter le jaune d'œuf et l'eau.
- Laisser reposer 1 heure et étaler dans un plat à tarte légèrement fariné.

- Couper les légumes de la garniture en rondelles et faire revenir 15mn à feu moyen dans une sauteuse et un peu d'huile d'olive. Ajouter le thon en fin de cuisson
- Précuire la pâte sablée 10mn au four
- Battre les œufs avec la crème et mélanger à la garniture.
- Mettre au four environ 20 mn



Mes notes :

Mousse au chocolat

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 40g de chocolat noir 70 % cacao
- ✓ 2 œufs



Préparation:

- Faire fondre le chocolat au bain-marie. Pendant ce temps, séparer les jaunes des blancs d'œufs et battre les blancs en neige très fermes.
- Incorporer les jaunes au chocolat légèrement refroidi.
- Avec une spatule incorporer les blancs en neige à la préparation.
- Transvaser dans des verrines et mettre au réfrigérateur au moins 4 heures

Mes notes :

