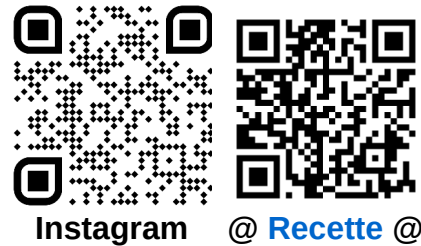


Quiche thon poivrons IG bas



Ingrédients :

1	pâte brisée
280gr	thon égoutté
300 gr	poivrons (2 poivrons frais)
1	oignons
120gr	crème fraîche
100gr	Comté râpé
2 cs	Curry en poudre

Préchauffer le four à 180°C

Étalez la pâte brisée dans votre moule beurré et fariné avec la paume de la main

Faire revenir les oignons émincés à l'huile d'olive

Rajouter les poivrons

Saler, poivrer et rajouter les 2 CS de curry

Bien mélanger et faire revenir quelques minutes

Rajouter le thon émietté

Bien mélanger et faire revenir quelques minutes

Rajouter 120 g de crème fraîche

Bien mélanger et faire revenir quelques minutes

Verser le mélange sur la pâte

Recouvrir de comté râpé

Enfourner 35 mn à 180°C