

# Quiche aux sardines et épinards



60 min



4 personnes

## Ingrédients

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive vierge extra
- 1 pâte brisée
- 300g d'épinards
- 1 oignon
- 3 oeufs
- 1 c. à c. de moutarde
- 20cl de lait
- 20cl de crème fraîche
- Sel et poivre

## Réalisée avec



## Préparation

- Préchauffez le four à 180°.
- Lavez et hachez les épinards, coupez l'oignon en petits morceaux, et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Étalez la pâte dans un plat à tarte et piquez-la à l'aide d'une fourchette.
- Dans un saladier mélangez les oeufs, le lait et la crème fraîche. Salez et poivrez.
- Étalez la moutarde sur la pâte, ajoutez ensuite les sardines égouttées et émiettées, les oignons et épinards, puis ajoutez le contenu du saladier.
- Enfournez pendant 40 minutes et dégustez !