

Tarte au thon et épinards



50 min 4 pers.

Ingédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 pâte brisée
- 200 g d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 100 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- Sel et poivre
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Réalisée avec



Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C
- Beurrez légèrement un moule à tarte.
- Étalez la pâte brisée dans le moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette. Mettez-la au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.
- Faites blanchir les épinards dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes, puis égouttez-les et hachez-les grossièrement.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les épinards dans la poêle et faites-les sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Salez et poivrez.
- Dans un bol, mélangez les œufs, la crème fraîche et la moitié du gruyère râpé. Ajoutez le thon égoutté et émietté puis mélangez. Salez et poivrez.
- Étalez le mélange d'épinards sur le fond de tarte. Versez la préparation au thon par-dessus.
- Saupoudrez de l'autre moitié du fromage râpé sur le dessus de la tarte.
- Faites cuire la tarte pendant environ 30 à 35 minutes.