

<http://www.recettesdusudfaciles.com>

QUICHE SANS PATE AU THON ET AU SURIMI



Pour 4 personnes :

- 2 oeufs
- 20 cl de crème fraîche liquide allégée
- 10 cl de lait écrémé
- 70 g de farine de blé fluide
- le jus d'un citron
- 10 bâtonnets de surimi
- 1 boîte de thon naturel égoutté
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 210°C (th.7).

Battez les oeufs.

Mélangez-les avec la crème, le lait, la farine et le jus de citron.

Ajoutez les bâtonnets de surimi coupés en rondelles et le thon égoutté. Salez et poivrez.

Versez la préparation dans un plat à four ou bien dans 4 ramequins individuels.

Enfournez pour 20 minutes.