

<http://www.recettesdusudfaciles.com>

## Quiche sans pâte au thon et aux poireaux



Pour 6 personnes :

- 1 gros poireau
- 2 gros oignons
- 1 boîte de thon à l'huile de 200 g
- 100 gr de farine
- 3 œufs
- 1/2 litre de lait
- Parmesan râpé
- Sel, poivre

Faites préchauffer votre four à 200°C.

Emincez le poireau et les oignons. Mettez-les dans une cocotte et faites-les revenir dans une noix de beurre. Quand ils sont translucides, ajoutez un peu d'eau, salez, poivrez, couvrez et laissez étuver 15 min.

Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs et le lait pour former une pâte lisse. Salez et poivrez. Versez ce mélange dans un moule à manqué beurré.

Parsemez le thon bien égoutté et le mélange oignons/poireau. Saupoudrez de parmesan râpé.

Enfournez 45 minutes à 200°C.