

# QUICHE SANS PATE A LA MEXICAINE (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette du magazine Mon Robot et Moi

## Ingrédients :

- 200 g de thon au naturel en conserve
- 125 g de maïs en conserve
- 80 g de farine de sarrasin
- 30 g de fromage râpé léger
- 30 cl de lait écrémé
- 4 œufs
- 1 petit poivron rouge
- 2 oignons nouveaux
- 1 c à c d'huile d'olive
- 1 c à c rase de paprika
- 1 c à c de cumin
- 1/2 c à c d'ail en poudre
- 1/2 c à c d'origan
- du piment et du sel

## Préparation :

- rincer, épépiner et couper le poivron en petits dés
- peler et émincer les oignons en conservant quelques cm de tiges vertes
- préchauffer le four à 200°C
- mettre le poivron, l'oignon, l'huile et un peu de sel dans la cuve
- programmer 5 minutes à 100°C vitesse 1 sans le bouchon
- transférer le mélange dans un moule à tarte
- réinstaller la cuve sans la laver
- casser les œufs dans la cuve
- ajouter le lait, la farine et les épices, un peu de sel et de poivre
- programmer 30 secondes à vitesse 4
- égoutter et émietter le thon
- égoutter le maïs
- les répartir dans le moule sur les poivrons
- répartir le fromage
- verser le contenu de la cuve
- enfourner et faire cuire 30 minutes
- 10 minutes au micro onde pour moi, fonction extra crisp
- servir aussitôt avec une salade

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

THERMOMINOUX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>