

Cuisine de la mer

Recette
POISSONS

Quiche au thon et aux olives

Le thon remplace les lardons, les olives détronent les oignons, le coulis donne des couleurs au flan, bref la concurrence méridionale frappe de plein fouet notre traditionnelle quiche lorraine.

Ingrédients

Pour 6/8 personnes

- 300 g de filet de thon
- 4 œufs
- 1/2 l de crème fleurette
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 3 tomates
- 1 citron
- 4 gousses d'ail
- 1 botte de cive
- Origan
- 1 pâte brisée
- Farine
- Huile d'olive

■ Préparation : 30 mn ■ Cuisson : 20 mn



Coupez le thon

Coupez le filet de thon en petits dés. Placez-les à macérer dans le jus d'un citron mélangé à de l'huile d'olive, le tout parfumé avec de l'origan. Salez, poivrez et laissez macérer une demi-heure.

Les conseils de Bernard Noël

- Accompagnez cette quiche d'une salade de roquette ou de mesclun.
- Servez avec un Brouilly Henry Fessy, la quiche au thon n'en sera que plus fondante.



Préparation de la pâte

Étalez la pâte brisée, garnissez-en un moule à tarte et piquez-la avec une fourchette. Mettez-la à précuire cinq à six minutes dans un four à thermostat 7.



Cuisson du thon

Faites revenir les dés de thon dans une poêle huilée très chaude.



Le flan et le coulis

Cassez les quatre œufs dans un saladier, versez la crème et mélangez. Ajoutez la cive hachée et les olives coupées en rondelles. Mondes les tomates après les avoir immergées dans de l'eau bouillante puis épépinez-les et concassez-les. Versez ce coulis ainsi que les gousses d'ail dans une poêle huilée. Laissez mijoter jusqu'à réduction complète.



Mise au four de la quiche

Répartissez les dés de thon sur la pâte, versez-y le flan et le coulis de tomate. Enfourez la quiche et laissez cuire 20 minutes environ dans un four à thermostat 7.