

# Quiche au thon, oignons, thym

Bonjour à toutes et tous

Si cela vous arrive de passer le dimanche un temps non négligeable en cuisine parce que vous recevez, préparez la semaine, êtes en « *stand conserve du potager* », ou alors que vous êtes en plein travaux d'aménagement de votre chez vous, vous devez connaître cette furieuse « *flemme de la cuisine du dimanche soir* ». Dans ces conditions là, plusieurs possibilités :

1. soit vous avez été prévoyant, et vous avez prévu déjà le plat d'avance
2. soit vous rabattez sur des pâtes
3. soit vous sortez la petite quiche/tarte « simple et rapide » du dimanche

Je vais plutôt parler de cette dernière situation dans ce billet : Il s'agit d'une recette que je réalise quand j'ai vraiment la flemme de cuisiner : la **quiche au [thon](#)**. Si en été, je l'agrémente bien de tomates, dès que l'automne arrive, elle s'enrichit plutôt d'[oignons](#) légèrement caramélisés façon pissaladière. Un peu de thym dans l'appareil pour du pep's, un fond de moutarde, et hop, au four. Servie avec une petite salade de crudité ou une soupe, elle permet d'avoir un bon repas sans se rabattre sur de l'industriel.

Je voulais partager la recette avec vous, au cas où elle vous intéresse. J'espère que cela sera le cas. Bonne journée !



Quiche au thon, oignons, thym

## **Recette : Quiche au thon, oignons, thym**

**Saison de la recette : Septembre à Juin**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 45 minutes**

### **Ingrédients**

Pour 1 quiche familiale (4-6 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 200 g de thon au naturel (en conserve)
- 3 oignons paille
- 2 œufs
- 150 g de crème fraîche

- 150 ml de lait
- noix de muscade
- 2 + 1/2 cuillères à soupe de thym
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- huile d'olive
- poivre

## Réalisation

- Épluchez et émincez finement vos oignons
- Faites chauffer l'huile dans une poêle portée à feu vif puis faites y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Laissez le revenir à feu moyen jusqu'à caramélisation.
- A côté, foncez un moule à tarte avec votre pâte et piquez la à la fourchette.
- Étalez au fond une fine couche de moutarde.
- A côté, dans un saladier, battez ensemble œufs, lait et crème. Ajoutez un peu de poivre, sel, 2 cuillères à soupe de thym et noix de muscade.
- Lorsque vos oignons sont caramélisés, déposez les sur le fond de tarte et saupoudrez d'une demi cuillère à soupe de thym.
- Émiettez le thon préalablement égoutté
- Et versez dessus l'appareil lait/crème.
- Enfournez à 180°C pour 30-35 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée

## Astuces :

- *Variante* Si vous le souhaitez, vous pouvez parsemer votre quiche d'emmental râpé avant de l'enfourner.
- *A l'avance* : Vous pouvez préparer cette quiche la veille. Consommez dans les 48 après cuisson.



Quiche au thon, oignons, thym

---