Tarte au thon et puree de tomate

Les tartes salées sont toujours bien appréciées pour un repas simple et équilibré. Cette tarte est peu coûteuse, facile à réaliser et demande peu de temps. Et son goût est extra.



Ingredients

Garniture

- [ ] 220 grammes de thon poids net égoutté, Albacore en tranches
- [ ] 1 pot de 20 cl de crème fraiche épaisse 15% MG
- [ ] 70 grammes de double concentré de tomate 1 petite boîte
- [ ] 1 oeuf
- [ ] 50 grammes de fromage râpé mélange 3 fromages ici
- [ ] sel
- [ ] poivre
- [ ] 1/2 cuillère à café d'herbes de Provence ou plus selon les goûts

Pour réaliser une pâte brisée maison

- [ ] 100 grammes de farine de blé T45
- [ ] 50 grammes de farine semi-complète
- [ ] 45 grammes de beurre doux allégé possible
- [ ] 1/2 cuillère à café de sel
- [ ] 1 cuillère à café de sucre
- [ ] 50 grammes d'eau

Directions

Si vous faites la pâte brisée maison (on peut la préparer quelques heures avant, foncer le moule et réserver au réfrigérateur).

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot et pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte qui se détache du bol.
2. Etaler la pâte sur un papier sulfurisé.
3. Foncer le moule à tartes et réserver au réfrigérateur.

Garniture

4. Préchauffer le four à 180°c, chaleur tournante.
5. Répartir le thon sur le fond de tarte
6. Dans un bol, mettre l'oeuf, la crème, le concentré de tomate, du sel, du poivre et fouetter.
7. Verser cette préparation sur le thon.
8. Saupoudrer d'herbes de Provence.
9. Recouvrir de fromage râpé.
10. Enfourner 28 minutes.
11. Servir de suite ou laisser totalement refroidir et réchauffer plus tard.

Pour réchauffer

12. Préchauffer le four à 200°c, chaleur tournante.
13. Enfourner 14 minutes