



Le Miam d'Emilie



Cakes, muffins, quiches & co > Flamenkuche thon - julienne de légumes & boursin - fête




Pour 4 personnes

Flamenkuche thon - julienne de légumes & boursin - fête

Temps de préparation : 20minutes.

Temps de cuisson : 20minutes.

Mode de cuisson : 

- 175g julienne de légumes surgelée
- 5 pétales de tomates séchées
- 75g boursin (pas le boursin cuisine)

- 5 pétales de tomates séchées
- 75g boursin (pas le boursin cuisine)
- 1 boîte de thon albacore
- 50g fête
- 1 pâte brisée

Cette recette c'est une dédicace à une amie (mademoiselle Steele pour ne pas la nommer) qui m'a demandé des idées pour les miams du soir, mais des recettes équilibrées :) Alors voilà, chose promise : ici, une recette inspirée de la traditionnelle Flam alsacienne mais avec une variante plus légère et équilibrée en troquant les lardons par du thon et en y ajoutant des légumes, sans oublier

le fromage :)

Sortir la pâte brisée du frigo (pour l'étaler facilement après) et préchauffer le four à 180°.

Mettre un grand volume d'eau salée dans une casserole, et porter à ébullition. Y ajouter alors la julienne de légumes et laisser cuire environ 8 minutes. Coupe les pétales de tomates séchées en mini morceaux, puis la fêta en carrés (genre 1cm). Émiette le thon avec 25g de boursin pour le "mouiller" Une fois que toutes les ptites garnitures sont prêtes et le four chaud, on déroule la pâte brisée sur du papier sulfurisé et on l'enfourne pour quelques minutes (5 minutes max), le temps de faire cuire un peu la pâte. Une fois cette pré-cuisson de la pâte brisée faite, on sort du four et on étale les 50g de boursin avec le dos d'une cuillère sur la pâte brisée.

On ajoute le mélange de thon, la julienne de légumes, on parseme de mini morceaux de tomates séchées et des beaux dés de fêta. C'est parti pour 20 minutes de cuisson au four et c'est prêt à être manger !! Bon appétit

+++

Il est possible d'en faire des mini pour la version apéro et de varier les saveurs en remplaçant par exemple le thon par du saumon fumé, etc. J'utilise également ce même mélange de saveurs pour faire des lasagnes (recette à venir)