

Tarte au Thon, courge butternut, épinards et noisettes



4 à 6 personnes

10 min préparation

45 min cuisson

Les ingrédients

- 1 boîte de 80g** d'Émietté de Thon à l'huile d'olive la belle-iloise
- 1 boîte de 139g** de Thon blanc germon au Naturel la belle-iloise
- 1** pâte brisée
- 85 cl** de béchamel
- Une demie** courge butternut
- 100 g** d'épinards frais
- quelques noisettes
- 1 cuillère à soupe** d'huile d'olive pour la cuisson

Les étapes

- 1- Découper les légumes et les placer dans une casserole pour les pré-cuire environ 10 à 15 minutes dans de l'huile d'olive
- 2- Préchauffer le four à 180° C
- 3- Préparer une béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et mélanger doucement. Verser ensuite le lait et continuer de remuer pour que la béchamel épaisse
- 4- Ajouter le sel et la muscade à la béchamel
- 5- Étaler la pâte brisée dans un moule (ici un cercle à tarte pour 4 à 6 personnes)
- 6- Ajouter la garniture petit à petit : étaler les légumes pré-cuits, ajouter une boîte d'émietté de thon à l'huile d'olive, ajouter la béchamel, ajouter de petits morceaux de thon blanc germon au naturel, parsemer enfin de noisettes grillées
- 7- Enfourner la tarte pendant 30 minutes à 180°C