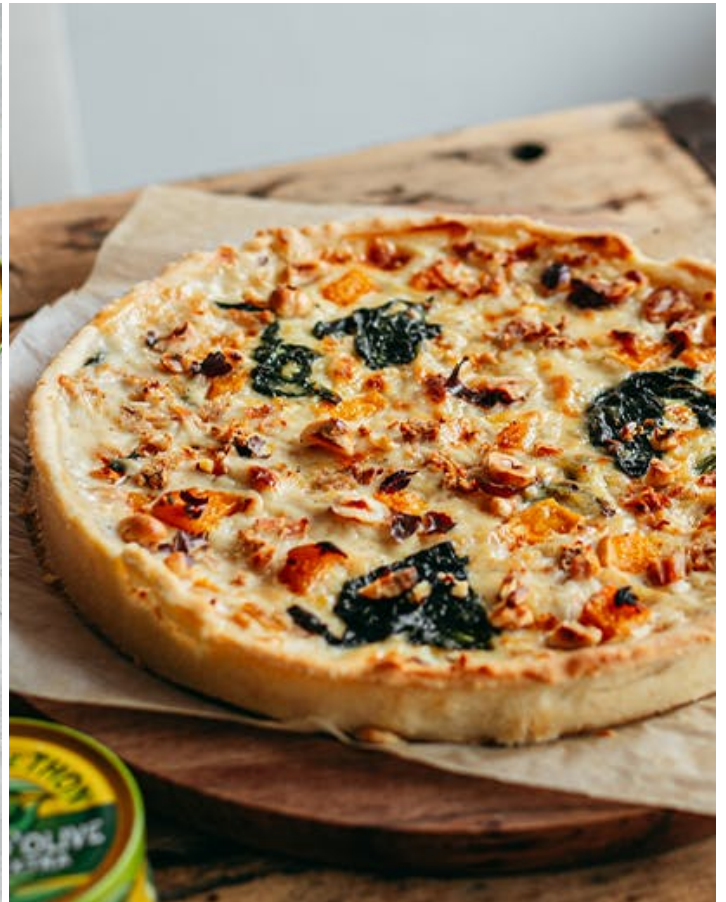


Tarte au Thon, courge butternut, épinards et noixettes



4 à 6 personnes

10 min préparation

45 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 80 g d'Émietté de Thon à l'huile d'olive la belle-iloise
1 boîte de 139 g de Thon blanc germon au Naturel la belle-iloise
1 pâte brisée
85 cl de béchamel
Une demi courge butternut
100 g d'épinards frais
Quelques noixettes
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 épaississe
- 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 noixettes grillées
- 7- Enfourner la tarte pendant 30 minutes à 180°C