

**Inès, cuisinière
Maison provinciale**



Tarte salée... ensoleillée !!!

Pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée toute prête
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 boîte de thon au naturel
- 2 œufs
- 7 cl de lait
- 5 filets d'anchois
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Poivre-sel



- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- Mettre la pâte brisée dans le plat à tarte, la piquer à l'aide d'une fourchette et la recouvrir de tranches de courgettes puis de tranches de tomate.
- Egoutter le thon et le mélanger aux œufs et au lait.
- Incorporer l'oignon finement haché, les anchois écrasés, du sel, du poivre et des herbes de Provence.
- Verser cette préparation sur les légumes, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner pour 30 minutes de cuisson.

Trio de quinoa en salade

Pour 4 personnes :

- 150g de quinoa
- 150g de fêta
- 150g de tomates cerises
- 1 avocat
- 1 quart de concombre
- ½ citron vert

Vinaigrette : 2 c. à s. de vinaigre
1 c. à c. moutarde
6 c. à s. huile d'olive



Cuire le quinoa 10 à 12 mn et égoutter.
Couper les tomates en 2 et les autres ingrédients en petits cubes.
Verser le tout dans un saladier avec le quinoa.
Presser le citron sur ce mélange.
Arroser de vinaigrette.

