

# quiche au cresson



## Ingrédients

200g/8oz de farine complète  
50g/2oz fromage parmesan râpé  
Le beurre 100g/4oz, en cubes  
1 x 85g/3oz pack de cresson haché finement  
1 œuf  
250ml / lait ½ pinte ou crème  
1 x 100g/4oz pouvez pêcher le thon en saumure, égouttées  
1 c. à thé d'aneth frais, haché  
sel et poivre

## Méthode

Préchauffez le four à 200 ° C, Marc 6. Frottez la farine, le parmesan et le beurre. Lier le mélange avec un peu d'eau froide. Dérouler et la ligne quatre plats individuels flan. Mélanger le cresson avec l'œuf et de lait ou de crème. Répartissez le thon entre les flans. Saupoudrer avec l'aneth haché et la saison. Versez le mélange œuf dans chaque moule à tarte et cuire au four pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et set.