



Tarte tout en long aux poireaux et poivrons



Ingrédients :

- ◆ 1/2 paquet de feuilles filo
- ◆ 1 belle tomates coupée en tranches
- ◆ 1 poivron rouge coupé en dés
- ◆ 2 poireaux émincés finement
- ◆ 1/2 oignon émincé
- ◆ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 œufs
- ◆ 100 ml de crème fraîche liquide
- ◆ origan
- ◆ poivre & sel
- ◆ fromage râpé

Dans un bol+couvercle allant au micro ondes(pichet microplus + couvercle), faire cuire 4min puissance 750 W restitué : oignon, poivron et poireaux avec l'huile d'olives.



Pendant ce temps badigeonner les feuilles de filo à l'huile d'olive avec un pinceau et fonder le moule. Couper et dresser la tomate. Couvrir avec le mélange cuit au micro ondes.

Préparer un appareil à quiche* (100ml de crème + 2 œufs+ poivre et sel)et napper les légumes. Parsemer d'origan et de fromage râpé. Cuire 20 à 25 min au four Th° 6/7 ou 200/210°C.

