**TARTE AU THON**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

**Ingrédients :**

1 Pâte brisée

450 g de Thon au naturel en boite (poids égoutté)

250 g de Crème fraiche épaisse

2 Œufs

170 g de double concentré de Tomates

1 Gros Oignon

Une branche de thym frais

Piment d’Espelette

Sel et poivre

**Matériel :**

1 Tourtière

1 Robot mixer

**Préparation :**

Égouttez et émietter grossièrement le thon.

Épluchez l’oignon et coupez-le en 4.

Placez dans le bol du mixer l’oignon et hachez-le finement.

Ajoutez le thon, la crème fraiche, les œufs, le concentré de tomates et le thym, mixez le tout jusqu’à l’obtention d’un mélange onctueux.

Gouttez afin de rectifier l’assaisonnement (voir conseil).

Préchauffez votre four à 200°.

Étalez la pâte brisée dans la tourtière en gardant le papier sulfurisé en dessous puis garnir avec la préparation au thon.

Saupoudrez avec le piment d’Espelette, plus ou moins en fonction de votre gout.

Enfournez et laissez cuire 35 Minutes.

Servez tiède ou froid.

**Conseil :**

Le thon en conserve et parfois un peu salé, il est donc nécessaire de gouter la préparation avant de la saler.

Si vous n’avez pas de thym frais vous pouvez le remplacer par de la ciboulette ou de l’origan séché.

Cette tarte peut se manger chaude ou froide (à température ambiante).

Vous pouvez aussi bien la présenter en petites portions sur un buffet ou l’emmener en pique-nique où elle est toujours très appréciée.

**Côté forme :**

Moins gras qu'on ne le croit, le thon contient 4 à 6 g de lipides. C'est donc un aliment peu calorique et encore moins s'il s'agit de thon en boîte au naturel.

Par contre prenez garde à la conserve à l'huile, qui multiplie par deux l'apport lipidique.

Quoi qu'il en soit, il ne faut surtout pas se priver de ces acides gras qui sont en très grande partie les fameux **Oméga 3**. Présents avant tout dans les poissons gras, ceux-ci jouent un rôle important dans la **prévention des maladies cardio-vasculaires et le développement de certains cancers.**

Le thon est aussi une source indispensable de **protéines** d'excellente qualité. Il procure en effet des **acides aminés** dits "essentiels", **nécessaire à la croissance** notamment.

Il fournit également une quantité non négligeable de **vitamine PP**, qui contribue **au bon fonctionnement du système nerveux.**

Enfin, doté d'une importante teneur en **fer**, ainsi qu'en **magnésium** et en **calcium**, ce poisson goûteux permet de faire le plein d'autant **de nutriments essentiels** dont notre organisme manque trop souvent.