

Pâte brisée

Pour 1 Pâte brisée



1. Mélanger la farine, l'œuf et le sel dans un plat.
2. Ajouter le beurre puis l'incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.
3. Incorporer rapidement l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule.
4. Pour étaler sans problème, étaler la pâte sur du papier cuisson.

Prix dans l'épicerie
1€

Prix en magasin
3,67€

Ingrédients



250g de farine



125g de beurre



0,025cl d'eau



1 oeuf



sel

Quiche au thon et pomme de terre

Pour 8 personnes



1. Émincer l'oignon. Faites le revenir dans un filet d'huile d'olive. Quand il est doré et fondant, ajouter les pommes de terre coupées en morceaux puis le thon et le persil ciselé. Faites revenir 2 min à feu doux.
2. Étaler la pâte et la placer dans le moule.
3. Verser la préparation sur la pâte puis couvrir de fromage râpé. Préchauffez le four à 200°C ou Th.6/7.
4. Dans un saladier mélanger les œufs et la crème fraîche, saler et poivrer. Verser sur la garniture et enfourner. La quiche doit être dorée

Prix dans l'épicerie
0,20€/personnes

Prix en magasin
1,26€/personnes

Ingrédients

1 pâte à tarte



1 grosse boîte de thon



3 pommes de terre cuites
à la vapeur



1 oignon

30g de lait



2 œufs



100 g de gruyère râpé



20g de crème fraîche

Tomates à la provençales

Pour 6 personnes



1. Laver les tomates puis les couper en deux dans le sens de la hauteur. Mettre les deux parties dans un plat qui va au four et assaisonner
2. Éplucher ensuite les gousses d'ail, enlever le germe, puis hacher afin d'obtenir un grain très fin. Mettre sur les tomates en les répartissant bien sur toute la surface.
3. Parsemer les tomates provençales de persil haché et de chapelure toujours en veillant à en recouvrir toute la surface. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive et faire cuire pendant 20 min à 210°C (th.7/8).

Prix dans l'épicerie
0,30€/personnes

Prix en magasin
3,30€/personnes

Ingrédients



6 tomates



Huile d'olive



0,5 Persil



Sel et Poivre



3 gousses
d'ail

Flan aux oeufs

Pour 8 personnes



1. Verser le sucre du caramel dans une petite casserole. Ajouter 5 cl d'eau, juste la quantité nécessaire pour humidifier le sucre. Jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Verser le caramel dans le fond de chacun des ramequins, laisser durcir.
2. Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille.
3. Dans un grand saladier, mélanger les œufs avec du sucre. Verser doucement le lait sans cesser de remuer mais sans fouetter.
4. Passer la préparation au chinois. Remplir les ramequins
5. Disposer les ramequins dans un plat à four. Mettre à cuire au bain-marie dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes maximum.
6. Laisser refroidir les ramequins de crème.
7. Réserver au frigo pendant au moins 2h

Prix dans l'épicerie
0,08€/personnes

Prix en magasin
0,43€/personnes

Ingrédients



1 L de lait



6 œufs



250 g de sucre



1 Gousse de vanille

Pour le caramel



100g de sucre