

LES RECETTES

Cake au thon



Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Difficulté : ★ Budget : ★★

Pour 6 personnes

3 œufs – 200 g de farine – 1 cuil. à café de levure chimique – 8 cl d'huile d'olive – 12 cl de lait – 2 cuil. à soupe de coulis de tomates – 100 g d'emmental râpé – 200 g de thon au naturel en boîte – Sel et poivre

Mélangez les œufs, la farine, la levure, l'huile, du sel et du poivre. Ajoutez le lait tiédi, le coulis de tomates et le fromage. Mélangez bien. Ajoutez le thon égoutté et émietté.

Versez la préparation dans 6 petits moules à cake préalablement beurrés ou en silicone.

Mettez au four pour 30 minutes à 180 °C (th. 6).

Attendez 5 minutes, démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Cocottes de thon façon pastilla



minutes • Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

200 g de thon au naturel en boîte – 100 g de fromage frais – 2 œufs – 2 cuil. à soupe de moutarde – 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée – 1 oignon – 8 feuilles de pâte filo – 50 g de beurre (fondu)– Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Égouttez le thon, émiettez-le et ajoutez le fromage frais, les œufs, la moutarde, la ciboulette, l'oignon haché, salez et poivrez.

Badigeonnez les feuilles de filo de beurre fondu et placez-les par deux dans 4 mini cocottes. Remplissez de préparation au thon et rabattez la filo vers le milieu.

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30

Mettez au four 30 minutes. Servez aussitôt.

Conseil : Vous pouvez remplacer les feuilles de filo par des feuilles de brick.

Gratin de thon



Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Difficulté : ★ Budget : ★