

Flan de thon aux courgettes

Recette proposée par Nicolas, Economique, Pour 6 personnes

Préparation: 15 minutes Cuisson: 1h



Les ingrédients:

- 2 courgettes
- 1 oignon
- Thon en boîte (280g égoutté)
- 3 oeufs
- 3 grains d'ail
- 20 cl de crème liquide
- 70g de gruyère
- Curry
- Huile
- sel poivre

Comment faire:



1) Peler les courgettes et l'oignon. Couper en fine rondelles les courgettes et couper l'oignon. Faire cuire le tout dans une poêle avec un filet d'huile. -



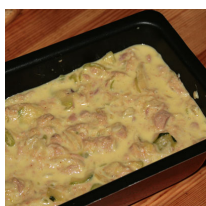
2) Rajouter l'ail couper en morceau. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes aient bien rendu leur eau. -



3) Mélanger dans un saladier les oeufs avec la crème liquide, puis rajouter le thon bien égoutté. Mettre une cuillère à café de curry, une pincée de sel et du poivre. Bien mélanger. -



4) Rajouter les légumes cuit et le gruyère puis bien mélanger -



5) Vider le saladier dans un plat à cake et enfourner à 200°C pendant 40 minutes. -

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !