



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Flan de thon et tomate

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 grosse boîte de thon*
- 2 tomates*
- 1 pot de crème fraîche allégée*
- 2 œufs*
- Sel, poivre*
- 1 filet d'huile d'olive*
- 1 pincée de paprika*

Préparation de la recette :

Peler les tomates (les plonger dans l'eau bouillante), les couper en petits morceaux en otant le jus.

Emiéttez le thon dans un plat style pyrex, puis y ajouter les tomates.

Mélanger les 2 œufs, la crème et les condiments, puis verser dans le plat en mélangeant.

Mettre au four à 180 °C, entre 30 et 45 minutes selon votre four.