

FLAN AU THON



Préparation : 10 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 40 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 6

- 250 g de thon au naturel - 80 g de gruyère râpé - 1 oignon nouveau - sel, poivre - 4 oeufs - 120 ml de crème - ciboulette

1. Préchauffez le four à 210°C. Coupez l'oignon en 4 et cisaillez la ciboulette. Emiettez le thon. Cassez les oeufs dans la cuve du blender, ajoutez la crème puis le reste des ingrédients. Mixez 30 secondes en vitesse 2.
2. Utilisez la spatule si nécessaire pour rabattre la préparation. Versez dans un moule à cake beurré (ou moule silicone) et faites cuire 30 à 40 minutes.
3. Se déguste chaud en plat accompagné de légumes et d'un coulis de tomates, ou en entrée accompagné d'une salade verte.