FICHE RECETTE

Cannelés thon & courgette

Ingrédients pour 3 personnes :

- 1 boîte de thon au naturel égoutté (250g)
- 1 courgette
- 60g de beurre
- 2 oeufs
- 100g de farine
- 500 ml de lait entier ou demi-écrémé
- épices

Préparation

- Préchauffer le four à 170°C
- Laver et éplucher la courgette
- Dans un saladier, mélanger la farine et les œufs
- Dans une casserole faire chauffer le lait pour y faire fondre le beurre
- Ajouter le lait au mélange farine/œufs et homogénéiser au mixeur plongeant
- Intégrer le thon émietté et égoutté
- Râper la courgette et l'ajouter au mélange précédent
- Assaisonner à votre convenance
- Verser dans des moules à cannelés (ou autre moules de votre choix) et faire cuire 45 minutes

Pour enrichir, vous pouvez ajouter de l'emmental râpé à la préparation !