

Pain de poisson

Ingrédients pour 1 pain

- 1/2 L de lait tiède
- 7 biscottes
- 4 œufs
- 1 c.c de moutarde
- 1 grosse boîte de thon égoutté (ou 2 moyennes)



Préparation : 45 minutes

- Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).
- Dans un saladier faire tremper les biscottes dans du lait tiède.
- Une fois les biscottes ramollies ajoutez les œufs, la moutarde et le thon, assaisonnez et mélangez.
- Verser dans un moule à cake puis faites cuire 30 minutes.
- Servez chaud.



Pour un plat complet, ajoutez des légumes (crudités, ratatouille, poêlée de légumes, haricots verts, etc.). L'été avec une salade composée (tomates, concombres, carottes, salade par exemple), on obtient un repas frais et complet.



Vous pouvez ajouter des tomates séchées pour plus de gourmandise.



Le lait et les oeufs font un bon apport en protéines, pour l'enrichir vous pouvez ajouter 4 cuillères à soupes de lait en poudre dans le lait.