

Flan au thon provençal

Ingrédients pour 6 parts

- 1 oignon
- ½ boîte de tomates pelées
- 1 gousse d'ail
- ½ boîte de thon bien égoutté
- 2 œufs frais
- Beurre
- Sel, poivre
- ½ branche de thym



Préparation

- Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8).
- Epluchez les oignons et hachez les finement. Faites les revenir dans une poêle avec de l'huile.
- Ajoutez dans la poêle les tomates pelées écrasées, l'ail et le thym puis laissez cuire 15 min.
- Emiettez le thon puis battez les œufs, salez et poivrez. Mélangez le thon et les œufs puis incorporez les tomates.
- Beurrez le moule, versez y la préparation. Laissez cuire au four pendant 45 min
- Servir tiède.



Pour un plat complet, ajoutez du riz avec une sauce tomate.



Vous pouvez ajouter des tomates séchées, remplacer le thon par du jambon, faire un flan avec des courgettes, etc.