

PAIN DE THON et SALADE DE CHICONS

aux graines de sésames



15



50 mn



160



sans



8 parts

L'appareil :

- 4 œufs
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 4 cùs de lait (pour la maïzena)
- 1 grande boîte de thon
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 1 cùs de moutarde ancienne
- 1 échalotte émincée
- Sel, poivre, curcuma
- 50 g de gruyère râpé



1 laver vous les mains, préchauffer le four à 180°C , beurrer et fariner un moule à cake rectangulaire puis préparer tous les ingrédients.

2 Casser les œufs dans un récipient et les battre ; ajouter le fromage blanc, la maïzena, les épices, la moutarde et l'échalotte : mélanger puis ajouter les tomates

3 Verser l'appareil dans le moule et parsemez le dessus de gruyère râpé

4 Faire cuire à four chaud 160° pendant 50 minutes

5 Préparer la salade de chicons : les laver, les couper, les assaisonner et les recouvrir de graines de sésames.

Remarques :

- ❖ Vous pouvez remplacer le thon par un autre poisson cuit à l'eau et écrasé à la fourchette – prévoir 400g de poisson cuit.
- ❖ N'hésitez pas à varier les épices