

Fondants au thon et à l'estragon



Pour 6 fondants:

- 1 grosse boîte de thon (280 g égoutté)
- 125 g de fromage blanc
- 2 oeufs
- 1 bonne cc de moutarde à l'ancienne
- 35 g de farine
- estragon séché
- sel, poivre

Préchauffer le four le four à 210° (chaleur tournante) et sortir la grille du four pour y déposer votre moule à empreintes (on évite les déplacements hasardeux avec le moule souple rempli de préparation!).

Dans le bol du blender, mettre le fromage blanc, la moutarde, les oeufs, la farine sel et poivre. Mixer

Ajouter le thon égoutté et grossièrement émietté et l'estragon. Mixer de nouveau de façon à obtenir un mélange homogène.

Verser dans les empreintes et enfourner. Baisser la température à 180° (toujours en chaleur tournante) et cuire pendant 20 min.

Sortir du four et laisser refroidir avant de démouler.

Servir bien frais avec une salade.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>