

Pain de courgettes au thon et au curry



Ingrédients:

2 courgettes (soit 500g net)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 oeufs
100ml de crème fleurette
100ml de lait
70g de farine

1/2 paquet de levure
1 cuillère à café de curry
50g de comté râpé
1 boîte de thon de 200g (soit 140g net égoutté)
sel, poivre

Préparation:

- laver les courgettes et les couper en petits dés (sans les éplucher). Faites-les revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 8-10 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient à peine fondants mais encore fermes). Saler légèrement.
- Dans un saladier, battre les oeufs avec la farine et la levure. Délayer avec la crème et le lait puis incorporer le thon émietté, les courgettes, le curry et le comté râpé. Saler et poivrer.
- Verser la préparation dans un moule préalablement beurré.
- Enfourner pour 35 minutes à 180°C. Vérifier la cuisson en plantant une lame de couteau qui doit ressortir sèche.

