

CLAFOUTIS THON TOMATES OLIVES



Ingrédients :

- 400 g de thon au naturel
- 1 boîte 4/4 de tomates
- pelées au jus
- 6 feuilles de basilic
- du paprika
- 10 olives vertes
- dénoyautées
- 3 œufs
- 25 g de maïzena
- 10 g de lait écrémé en poudre
- 150 g de lait écrémé
- 30 g de gruyère râpé
- sel, poivre
- margarine

Préparation :

- préchauffer le four à 220°
- égoutter et émietter le thon et couper les tomates en quatre
- margariner un plat à gratin
- répartir le thon dans le plat et les morceaux de tomate
- saupoudrer de paprika et glisser les olives vertes
- dans le bol, mettre les œufs, la maïzena, le lait en poudre et lait écrémé, le sel et le poivre ainsi que les feuilles de basilic et mixer 10 secondes à vitesse 5
- verser la préparation dans le plat sur la garniture et parsemer de gruyère râpé
- cuire 30 minutes

Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre "Le best of " Weight Watchers

THERMOMINOUX 2012

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