



Pain de thon

Ingrédients

- Moule à cake
- 315 g de thon au naturel (une grosse boîte)
- 100 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 10 cl de lait froid
- 10 cl d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- sel, poivre
- Un peu de margarine pour graisser le moule à cake

Matériel

- 1 moule à cake
- 1 pinceau
- 1 saladier
- 1 ouvre-boîtes
- 1 passoire
- 1 fouet
- 1 balance

Technique

- Allumer le four thermostat 6 ou 180°C.
- Graisser le moule à cake soigneusement.
- Ouvrir la boîte de thon et égoutter le thon en l'émiettant légèrement.
- Mettre la farine, le sel et le poivre, la levure dans un saladier. Bien mélanger avec le fouet.
- Faire un trou dans la farine et y casser les œufs entiers. Mélanger au fouet pour obtenir une pâte bien lisse.

- Ajouter le lait et l'huile. Bien mélanger.
- Terminer en ajoutant le thon émietté, le gruyère râpé.
- Verser dans le moule et mettre à cuire 45 minutes environ.
- Déguster tiède ou froid.

Truc du chef

- En farinant légèrement le moule, on évite que la préparation n'attache et le démoulage est facilité.

Suggestions

- Ce plat se déguste avec une sauce mayonnaise (voir recettes sauces salées dans le livre) ou un coulis de tomates.
- Il accompagne très bien une salade verte.

