

Carrés de courgettes au thon

INGREDIENTS

100 gramme(s) de gruyère râpé

18 tomates cerise

1 pincée(s) de sel

1 c.à.c de curry en poudre

1 c.à.c de moutarde

1 c.à.c de jus de citron

150 g de St Moret



140 g de thon au naturel

700 g de courgettes

3 c à s de farine

1 pincée de poivre

1 c à s de ciboulette

7 oeufs

1 - Préchauffez votre four à 210°C (th.6/7) et posez le Flexipat sur la plaque perforée.

2 - Battre les œufs en omelette. Saler et poivrer.

3 - Râper les courgettes à l'aide du tornado puis les ajouter aux œufs.

4 - Ajouter le fromage râpé, le curry puis la farine. Bien mélanger.

5 - Versez la préparation dans le Flexipan Plat et enfournez pendant 25 minutes environ.

6 - A la sortie du four, posez la toile SILPAT dessus puis une autre plaque alu et retournez le tout. Retirez le Flexipat. Laissez-le refroidir.

7 - Dans un petit cul-de-poule, mélangez le Saint Moret, le thon égoutté et émiétté, la ciboulette, la moutarde et le jus de citron.

8 - Mélangez bien, salez et poivrez.

9 - Coupez l'omelette en 2.

10 - Étalez la préparation au thon et posez l'autre moitié d'omelette.

11 - Coupez les tomates cerise en 2 et posez ½ tomate avec un pique en bois.

12 - Gardez au frigo jusqu'au moment de servir.

13 - Découpez des cubes puis présentez pour un apéritif.

SUPER BON EN APERITIF OU EN ENTREE AVEC UNE SALADE VERTE