

FLANS AU THON ET A LA TRUITE FUMEE



Ingédients pour 6 petits flans env :

1 petite boite de thon au naturel (env 130g en poids net)
3 cuillères à soupe bombées de crème fraîche épaisse
2 oeufs
1 cuillère à soupe bombée de Maïzena
1 cuillère à café de ciboulette hachée
1 cuillère à café de persil haché
1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
Quelques tranches de truite fumée
sel, poivre

Préchauffez le four à 180°.

Cassez les oeufs dans un saladier et battez les. Ajoutez la crème fraîche et la cuillère de Maïzena. Mélangez bien.

Ouvrez la boîte de thon au naturel et égouttez le thon. Emiettez ensuite le thon dans la préparation.

Incorporez ensuite la ciboulette, la coriandre, le persil, salez et poivrez.

Beurrez des ramequins ou utilisez des moules à muffins en silicone (j'utilise les moules Demarle). Coupez des lanières de truite fumée et disposez-les dans le fond des moules. Versez ensuite la préparation aux 3/4 de la hauteur.

Faites cuire à 180° pendant environ 30 mn, les flans doivent être un peu dorés sur le dessus. A la sortie du four, démoulez les flans. Vous pouvez servir avec une petite salade verte.

Variantes : on peut utiliser du crabe à la place du thon, mettre une crevette dans le fond de chaque moule, remplacer la coriandre par du curry, remplacer la truite fumée par du saumon fumé etc...