

Petits clafoutis thon son d'avoine (recette pour 4 personnes)



Ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel de 400g
- 4cuil. à soupe Fromage blanc à 0 - 20 % MG
- 4Oeufs
- 12 cuil. à soupe Son d'avoine (en vente chez Phyllae)
- Persil, ciboulette, sel, poivre, câpres.

Préparation:

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- Ouvrez la boîte de thon et égouttez-la. Émiettez le thon à la fourchette dans un saladier. Ajoutez le fromage blanc, les œufs battus, le son d'avoine, le persil et la ciboulette lavés et ciselés, les câpres, le sel, le poivre.
- Versez dans de petits moules en silicone ou anti-adhésifs, type moules à muffins. Enfournez pour 30 minutes.