



PAIN DE THON AU COULIS DE POIREAUX

Ingrédients pour 4 personnes :

2 boîtes de thon au naturel (400 gr en tout de thon égoutté)
6 œufs
30 cl de crème fraîche
6 blancs de poireaux
2 cuillères à café de beurre
20 cl de crème fraîche
10 cl de lait
sel

Préparation :

Ouvrir les boîtes de thon, enlever le jus et émietter le thon dans un saladier.
Ajouter dans le saladier la crème fraîche, les œufs et le sel.
Mélanger bien. Placer la préparation dans un grand moule à cake bien beurré.
Placer le moule dans un bain-marie au four. Pour cela, le placer dans un autre moule plus grand avec un peu d'eau au fond.
Faire cuire 40 min à four chaud (200°C).

Pendant ce temps, préparer le coulis de poireaux : laver bien puis couper les blancs de poireaux en rondelles. Les faire revenir à feu doux dans le beurre, puis ajouter le lait et le sel. Laisser cuire doucement. Quand ils sont cuits, ajouter la crème fraîche et mixer.

Quand le pain de thon est cuit, le sortir du four. Attendre quelques minutes avant de le démouler dans un plat ; on peut glisser un couteau le long des bords pour aider au démoulage.
Servir avec le coulis de poireau.

Remarque :

- Vous pouvez remplacer le coulis de poireaux par un coulis de tomates.

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr