



PAIN DE THON À LA TOMATE

Recette simple, aussi bien pour l'apéro que pour un dîner rapide !

 5 minutes

 1 heure

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 5 oeufs
- 200g de coulis de tomates
- 400g de thon au naturel
- 150g de St Moret ou autre fromage frais
- Quelques brins de ciboulette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Battre les oeufs.
- 3° Incorporer aux œufs battus le coulis de tomate, le thon, le fromage frais et les épices/aromates de votre choix.
- 4° Verser la préparation dans un moule à cake, préalablement recouvert de papier sulfurisé.
- 5° Enfourner pour 35 à 45 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	158 kcal	8 %
PROTÉINES	15 g	31 g	61 %
GLUCIDES	2 g	4 g	2 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	273 mg	546 mg	23 %