

## La recette de Geneviève

### Flan au thon

#### Pour un grand moule à cake

**Ingrédients** : Thon en conserve aromatisé au citron 2 boîtes de 160 g ; œufs 3 ; concentré de tomates 1 c. à soupe ; tomates fraîches 300g ; moutarde 1 c. à soupe ; crème fraîche 1 pot de 10 cl ; chapelure fine 2 c à soupe ; sel et poivre ; une pincée d'origan séché (facultatif) ; beurre fondu pour le moule si nécessaire.

- 1 .Beurrer le moule à cake, ou utiliser un moule en silicone.
- 2 .Chauffer le four th.5 ou 160°C.
- 3 .Eplucher les tomates après les avoir ébouillantées, couper en petits dés.
- 4 .Egoutter le thon et l'émietter finement.
- 5 .Battre les œufs en omelette.
- 6 .Mélanger tous les ingrédients, assaisonner, parsemer d'origan.
- 7 .Tapisser la lèche frite du four avec un papier sulfurisé ou aluminium ; (pour éviter les éclaboussures d'eau bouillante).
- 8 .Poser le moule au centre, et introduire l'ensemble dans le four.
- 9 .Verser 3 à 4 cm. d'eau chaude dans votre plaque.
- 10 .Cuire au bain-marie 45 minutes à 60 minutes. Vérifier la cuisson en piquant.

#### **Conseils** :

**Vous pouvez utiliser du thon en conserve au naturel et l'aromatiser d'un petit filet de jus de citron.**

**Refroidir et démouler au moment de servir**

**Décorer votre plat avec des ½ tomates cerise , des ½ rondelles de citron cannelé ; de brins de ciboulette ; etc.....**

**Accompagner d'une sauce tomate; d'une salade verte.**