



A base de poissons et fruits de mer

Pain de thon



40 min 10 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

114

CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Laver et ciseler la menthe.
- 2 Epépiner les tomates et les couper en petits cubes.
- 3 Eplucher la gousse d'ail et la réduire en purée.
- 4 Clarifier les oeufs.
- 5 Battre les blancs en neige.

Étape 2

Préparation du pain de thon

- 1 Dans le bol d'un mixeur, mettre le thon émietté, le jus de citron, le lait, la chapelure, la menthe, le sel, le poivre, les jaunes d'oeufs et la gousse d'ail.
- 2 Mixer finement.
- 3 Attention, il ne faut pas mixer trop longtemps, la farce risquerait de chauffer et de s'abîmer.
- 4 Ajouter les tomates et bien mélanger à la préparation.
- 5 Incorporer délicatement les blancs en neige et mélanger.

200 g **Thon au naturel**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Chapelure**
2 **Tomate(s)**
12 cl **Lait demi-écrémé**
1 c. à café **Jus de citron**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**
10 branche(s) **Menthe fraîche**

Étape 3

Cuisson et dressage du pain de thon

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Beurrer un moule à cake et y verser la préparation au thon.
- 3 Faire cuire pendant 30 minutes.
- 4 Laisser refroidir avant de démouler.
- 5 Servir bien frais avec une sauce au fromage blanc et aux herbes et déguster accompagné d'une salade.