

Flan thon épinard

Flan thon épinard

Un plat simple à préparer. Vous pouvez le consommer aussi bien en entrée, accompagné de crudités, qu'en plat avec des pâtes ou du riz.

Ce flan peut vous faire plusieurs repas, le midi plutôt que de manger une salade achetée dans le commerce ou des plats tout prêts, découpez quelques tranches du flan, ajoutez du riz, en entrée quelques crudités et pour finir un yaourt avec un fruit cuit. Une bonne base pour vous concocter un repas équilibré riche en fibres et protéines.

Allez, en cuisine ! Équipez-vous cette fois-ci de votre ouvre-boîte, on reste dans du facile et rapide, mais toujours bon et sain !



Flan thon épinards



Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min



Difficulté



Nombre de parts :

6 personnes



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C.

1. Égoutter les épinards et le thon, les épinards ne doivent plus rendre d'eau.
2. Dans un récipient, casser les œufs, ajouter le sel, poivre et les épices.
3. Battre les œufs, ajouter les épinards et le thon puis mélanger de nouveau.
4. Verser la préparation dans un plat allant au four.
5. Enfourner pour 1 h 10.
6. Quand le flan est cuit, attendre qu'il soit complètement refroidi avant de le démouler et de le découper.

INGRÉDIENTS

1 boîte d'épinards de 500 g

1 boîte de thon de 120 g

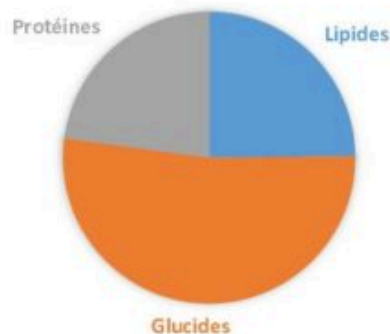
4 œufs

Sel et poivre

Épices (paprika, gingembre...)

POUR 1 PART

70 kCal



ASTUCES

Vous pouvez remplacer le thon par de la truite ou du saumon fumé.

Vous pouvez accompagner le flan de crudités et de riz.





