

RECHERCHER

RECETTES

BOUTIQUE

BOUTIQUE

ABONNEMENT

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Quiche au thon et salade du pêcheur



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

6

- 3 œufs
- 50 cl de lait de riz
- 80 g de farine de riz

- 20 g de farine de maïs
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 c à s bombée de la salade du pêcheur (lima)
- 3 tartines craquantes à l'oignon (le pain des fleurs)
- 2 bonnes c à s de levure maltée

1. Verser de l'eau dans la cuve (environ au tiers) du vitaliseur et la mettre à chauffer. Ou utiliser votre bouilloire, ça ira plus vite !
2. Mélanger les deux farines
3. Incorporer les œufs un à un à la farine
4. Ajouter la salade du pêcheur, mélanger
5. Ajouter le lait progressivement en mélangeant
6. Emietter grossièrement les tartines, et mélanger avec la levure maltée
7. Huiler vos 6 cocottes
8. Emietter le thon et le mettre à parts égales au fond des cocottes
9. Verser la préparation dessus, puis mettre le mélange tartines /levure au dessus
10. Mettre les cocottes sur le tamis du vitaliseur sans qu'elles touchent les bords et faire cuire à la vapeur douce 60 mn. Je n'ai pu mettre que trois grosses cocottes à la fois A tester avec un moule unique et plus plat pour réduire le temps de cuisson.

A servir avec une bonne salade composée

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram