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 mais

- 1 boite 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, ca 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 ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises