

SOUFFLE DE THON AUX COURGETTES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 20 minutes
Pour 4 personnes	

Ingrédients :

- 250 g de thon
- 1 courgette
- 1 citron
- 4 œufs
- 1 bouquet de persil
- 25 g de beurre
- 20 gr de farine
- 50 g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Préparation :

- 1 - Mixer le thon avec un demi-jus de citron, saler, poivrer, puis ajouter le persil ciselé et la courgette coupée en petits dés.
- 2 - Faire fondre le beurre dans une casserole, verser la farine, et remuer quelques secondes.
- 3 - Ajouter alors 20 cl d'eau chaude et l'autre demi-jus de citron. Continuer à remuer à feu doux 5 mn environ, le temps de faire épaissir cette sauce.
- 4 - Retirer du feu et mélanger la sauce aux œufs préalablement battus en omelette.
- 5 - Incorporer le thon et les dés de courgette. Ajouter le gruyère râpé.
- 6 - Beurrer et fariner de petits ramequins. Y verser la préparation et faire cuire au four (préchauffé auparavant à 180°C).
- 7 - Sortir le tout quand les soufflés sont dorés. Démouler et les servir encore tièdes.