



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Pain de poisson .



© Manou / cuisine-plaisirs

*Ingrédients pour 2 personnes :*

- 1 sachet de levure
  - 10 cl de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé
  - 3 gros œufs
  - 300 g de thon au naturel
  - 75 g de Maïzena
  - Sel, poivre, cumin
- 
- Battre les œufs en omelette, incorporer la Maïzena
  - Incorporer la levure chimique, les aromates puis le thon émietté
  - Verser la préparation dans un moule à cake ou un moule à gratin
  - Enfourner 40 minutes à 200°C th 6-7 à four préchauffé
  - Servir froid avec un coulis de tomates, de la mayonnaise allégée

*Conseil : réserver cette recette pour une période de régime*



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs