



## **FLANS AU THON EN HABIT ROUGE**

Pour 4 ramequins, il faut :

**Une boîte de thon à l'huile de 185 g - Coulis de tomates bien aillé - 2 oeufs - poivrons rouges grillés et pelés -**

Mélanger dans petit saladier la boîte de thon légèrement égouttée, deux bonnes louches de coulis et les 2 oeufs, saler et poivrer. Tapisser les ramequins de larges lamelles de poivrons. Verser le mélange. Rabattre délicatement les poivrons. Cuire au bain-marie au four préchauffé à 180° (th.6) de 25 à 30 min.

Démouler sur grille, laisser égoutter. A servir froid soit seul, soit accompagné d'un coulis de tomates crues.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr