



# Pain de thon (au cook'in ou non)

Préparation : 5 mn

Nombre de parts : 8/10 personnes

Cuisson : 40 min

Repos :

4 pro-points pour une  
portion de 100gr

## INGREDIENTS :

- 2 boîtes de thon au naturel de 140g
- 100g de fromage râpé
- 75g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 20cl de crème fraîche allégée
- 1 c à café de piment d'Espelette
- 60g de concentré de tomate.
- 3 œufs
- ciboulette
- persil
- Sel, poivre

	pour 100g
<b>Calories</b>	<b>154,58</b>
<b>Protides</b>	<b>14,35</b>
<b>Lipides</b>	<b>7,95</b>
<b>Glucides</b>	<b>7,60</b>
<b>Fibre</b>	<b>0,00</b>

## PREPARATION :

### Au cook'in :

Mettre tous les ingrédients dans le bol du cook'in et mélanger vitesse 5 pendant 1 minute environ, (vous pouvez arrêter au bout de 30 secondes et remuer avec la spatule) pour que tout soit bien mélangé et remettre 30 secondes.

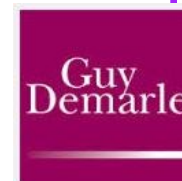
### A la main :

Battez les 3 œufs puis ajoutez tous les ingrédients. Remuez jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Mettre le tout dans un moule à cake

Et enfourner pendant 40 minutes à 180°

A déguster très froid avec une salade verte ou une salade de tomates.



**Catherine BLANCHE**

Tél : 06 73 63 41 32

<http://frou49.canalblog.com>

[blanchecatherine@gmail.com](mailto:blanchecatherine@gmail.com)