

Clafouti de tomates au thon et sardines

Avant hier soir, je ne savais pas quoi faire... Une boîte de thon au naturel ouverte... Une boîte de sardines à l'huile d'olive ouverte aussi... Des tomates... C'est donc une recette pour accommoder vos restes !

Pour un moule à cake standard : 1/2 boîte de thon au naturel (un moyenne) – 2 sardines à l'huile d'olive – 2 tomates (ou 250g de tomates cerises) – 100g de farine – 4 œufs – 20cl de lait 1/2 écrémé – Sel – Poivre – 70g d'emmenthal râpé – herbes fraîches (ou de Provence).

Préchauffez votre four à 220°C.

Dans une jatte, versez votre farine, votre sel , poivre et vos herbes (émincées) ; puis votre lait et vos oeufs. Une fois bien mélangé, ajoutez le thon, les sardines et le fromage râpé. Bien mélanger. Chemisez votre moule à cake (cela n'est pas nécessaire si c'est une moule soupe en silicone). Tapissez de vos tomates coupées en morceaux et ajoutez votre mélange dessus.

Enfournez votre moule à cake pendant 40min. Laissez tiédir dans le moule et laissez refroidir sur une grille. Vous pouvez aussi le manger chaud ou tiède avec une salade verte bien assaisonnée.

Bonne appétit !