Cake au thon façon Okinawa : une recette santé

Cette recette est inspirée du régime Okinawa. Vous savez cette île où les gens vivent longtemps et en bonne santé. Le principe du régime Okinawa c'est qu'il n'y a pas de principes justement. Pas de règles restrictives, c'est plus qu'un régime. C'est une façon de vivre .On vit des produits présents sur cette île et on marche beaucoup. On prend le temps au gré du vent et on se détend. Cette recette est facile à réaliser, prend peu de temps et reste très économique.

Ingrédients pour 10 parts

1 boite de thon naturel

250g de farine

30 cl de lait

1 courgette

3 œufs

1 sachet de levure

Sel

Poivre

Préparation de cette recette à base de thon

1. Lavez votre courgette puis coupez la en 2 et quadrillez la chair avec un couteau pointu.

Placez la courgette sous un gril pendant une dizaine de minutes.

2. Grattez la chair avec une fourchette et laissez refroidir dans une assiette.

3. Préchauffez votre four à 210 °

4 .Cassez les œufs et déposez les dans un saladier. Battez les œufs et ajoutez le sachet de levure, la farine. Salez et poivrez.

5. Egoutter le thon. Lavez et coupez la ciboulette avec des ciseaux.

6. Emiettez le thon au -dessus du saladier, ajoutez la chair de courgettes, la ciboulette puis mélangez bien.

7. Versez la préparation dans un moule à cake.Enfournez 45 mn

Cette **recette** peut se déguster soit comme une simple entrée soit comme un plat principal. A vous de choisir.

Terrine de ratatouille légère : une recette minceur rapide

Jean Philippe

