

Flan thon tomates Recette cookeo



Flan thon tomates Recette cookeo

Ingrédients pour 4 pots

1 petite boîte de thon

2 œufs

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

Persil déshydraté

Préparation

Dans un saladier déposez le thon puis cassez les œufs et mélangez.

Ajoutez ensuite les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

Saupoudrez de persil, salez et poivrez.

Versez la préparation dans des ramequins puis filmez les ramequins.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.

Programmez 25 mn de cuisson rapide.

Quand la cuisson est terminée ouvrez cookeo et laissez refroidir 15 mn.

Au bout de 15 mn mettez les ramequins dans le frigo.



*Recettes***Cookeo.** *net*