Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Cakes thon/tomates séchées/basilic

Imprimer

Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients
6

- 200g de thon en conserve
- 200g de tomates séchées

- 2 oeufs
- 2 verres de farine de sarrasin
- 1/2 verre de farine de riz blanc
- 1/2 verre de fécule de pommes de terre
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1/2 verre d'eau
- 1 pincée de bicarbonate
- Quelques feuille de basilic et/ou ciboulette
- 1 pincée de poivre et sel

1. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition.
2. Pendant ce temps-là, versez les farines et le bicarbonate dans le saladier. Mélangez.
3. Ajoutez les oeufs, puis l'huile et l'eau. Ne cessez pas de mélanger.
4. Ajoutez ensuite le thon et les tomates séchées, le poivre, le sel et les aromates. Mélangez.
5. Huilez les petits ramequins, remplissez-les et posez-les sur le tamis du vitaliseur pour environ 20 minutes.
6. Savourez avec une salade verte ou d'endives bien assaisonnée.

Parfaits pour un dîner léger ou partagés pour l'apéritif.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises