

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 ...

Pain au sarrasin

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram