

Petits flancs au thon de Madame Loïk



Pour 6 empreintes à muffins ou 4 bocaux de 150 gr

170 gr de thon au naturel égoutté, émietté

1 pot de 150 gr de **Fromage Fouetté nature au sel de Guérande**

Ciboulette

Ail (si vous aimez je n'ai pas mis)

8 tomates séchées (c'est pour la salade)

10 cl de lait

3 càs de fécule de maïs (Maïzena)

3 œufs

25 cl de crème liquide entière

Préchauffez le four à 160° (th5/6)

180° pour les empreintes à muffins

Ciselez la ciboulette et écrasez l'ail

Préparez dans un bol la Maïzena délayé avec le lait

Dans un saladier, battez les oeufs

Ajoutez 80 gr de fromage fouetté (120 gr pour moi quand on aime...), la crème liquide, le mélange lait / Maïzena

Ajoutez le thon bien émietté, la ciboulette, l'ail Mélangez le tout et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire

Beurrez vos ramequins, versez l'appareil et disposez-les dans un bain-marie (eau chaude) au four pendant environ 35mn, ou directement au four pour les moules à muffins

Servez les flancs démoulés avec une petite salade à laquelle vous ajouterez les tomates séchées et une quenelle de fromage.

C'est vraiment très bon, simple à faire. On peut également mettre la préparation dans des mini empreintes siliconées pour faire des **petites bouchées apéritives**.

