

Flans au thon avec Madame Loïk

170 gr de thon au naturel égoutté, émietté

1 pot de 150 gr de **Fromage Fouetté ail et fines herbes** (j'ai pris **nature au sel de Guérande** et j'ai ciselé les fines herbes de mon jardin, et écrasé de l'ail)

8 tomates séchées (c'est pour la salade)

10 cl de lait

3 càs de fécule de maïs (Maïzena)

3 oeufs

25 cl de crème liquide entière

Préchauffez le four à 160° (th5/6)

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 (100 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 au four pendant environ 35mn

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

J'ai choisi de les démouler et de servir sans salade, juste avec la cuillère de fromage fouetté bien froide, sur le flan bien chaud.

Si vous enlevez le poisson, vous obtiendrez des petits flans savoureux à servir en accompagnement d'une volaille ou d'une viande grillée, c'est bon aussi !