

## PAIN DE THON (cookéo)



### Ingrédients :

- 300 g de thon en conserve égoutté
- 60 g de crème fraîche
- 5 œufs
- 15 g de concentré de tomate
- 200 g de gruyère râpé
- 2 c à s de ciboulette ciselée
- poivre
- 30 cl d'eau

### Préparation :

- mettre dans le bol, la crème, les œufs, le concentré de tomate
- puis mixer 30 secondes à vitesse 4
- puis ajouter, le thon émietté, le gruyère, le poivre et la ciboulette
- mixer 30 secondes à vitesse 2
- verser le mélange dans un moule antiadhésif
- recouvrir le moule d'un film alimentaire
- insérer la cuve dans appareil
- verser 30 cl d'eau
- déposer le moule dans la cuve
- régler l'appareil sur le mode manuel/ cuisson sous pression
- programmer 25 minutes puis départ immédiat
- fermer et verrouiller le couvercle
- à la fin de la cuisson, ouvrir l'appareil et laisser totalement refroidir
- réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir

**Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre "Recettes inratables au robot cuiseur" Larousse**

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

**THERMOMINOUX 2020**

<http://thermominoux.over-blog.com>