

GRATIN DE RIZ ET DE THON AUX LÉGUMES

<https://la-super-cuisine-de-laety.over-blog/>

Ingrédients : (6 Cassolettes)

- 90g Riz Cru
- 200g de Julienne de légumes
- 1 Oignon
- 1 Grosse boîte de thon ou 2 petites
- 1 boîte de tomates concassées
- Sel et poivre
- 110g Ricotta
- 20g Gruyère râpé
- 1 Oeuf
- 100g Lait écrémé

Recette :

- > Cuire dans de l'eau le riz et la julienne de légumes
- > Emincer l'oignon > Dans un saladier, mélanger le riz, la julienne de légumes, le thon, les tomates pelées, le sel et le poivre
- > Mettre le mélange dans un plat allant au four
- > Dans un bol, fouetter l'oeuf, le lait et la ricotta
- > Verser la préparation sur le mélange de riz
- > A l'aide d'une fourchette, écartier le mélange de riz pour que la préparation de lait soit bien répartie dans tout le plat > Parsemer le gruyère sur tout le plat
- > Enfourner 40 Min à 180°C