

CLAFOUTIS AU THON ET AUX ASPERGES

Pour 6 personnes

Préparation 10 mn.

Cuisson 30 mn.

2 grosses boîtes de thon
au naturel

3 oeufs

2 jaunes d'oeufs

1 bocal d'asperges
vertes

35 cl de crème fraîche
liquide

35 cl de lait de soja

15 g de féculé

1 noix de beurre pour
les plats

Sel, poivre

Préchauffer le four à 240° (Th. 8).

Dans un saladier, mélanger les oeufs entiers, les jaunes d'oeufs, le lait de soja, la crème fraîche et la féculé. Saler et poivrer.

Emietter le thon. Egoutter et couper les asperges en tronçons.

Verser le thon dans la pâte et bien mélanger.

Beurrer 6 petits plats à gratin. Répartir les asperges dans le fond des plats et verser la préparation par-dessus. Enfourner et faire cuire 30 mn.

Servir dès la sortie du four directement dans les plats .