

Lingots oignon, artichaut, thon & tomate

Pour 12 lingots

Préparation : 10 min - Cuisson : 25 min

Ingrédients :

- 4 œufs
- 130g de thon au naturel égoutté
- 60g de fonds d'artichauts
- 100g de purée de tomates concassées
- 50g d'oignon
- 60g de yaourt nature entier
- 90g de gruyère
- Sel



Ustensiles spécifiques : un mixer, un pichet verseur, une spatule, une grille perforée aluminium et un moule à mini-cakes en silicone.

Réalisation :

- Préchauffer le four à 165°C.
- Placer l'empreinte mini-cakes sur la grille aluminium.
- Dans le bol du mixer, mettre l'oignon, le thon, la tomate, les fonds d'artichauts, et le gruyère.
- Mixer l'ensemble.
- Ajouter le yaourt et les œufs et mixer encore.
- Saler la préparation.
- Verser la préparation dans le pichet verseur et verser dans les empreintes.
- Enfourner pour 25 min.

Bon appétit !