

Gâteau de thon

au micro-onde



Pour un moule rond (22cm) ou carré pouvant aller au micro-onde

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 7'30 (en deux temps) pour un micro-onde de 900 watts

- 3 oeufs
- 140 g de farine
- 125 g de fromage blanc (1 pot)
- 1 petite boîte de thon
- 60 g de mozzarella râpée ou coupée en petits morceaux
- 1 c à café de levure chimique
- 5 cl d'huile d'olive
- 1/2 c à café d'épices mexicaines ou de paprika ou de curry
- 1 c à soupe de persil ciselé
- Sel
- Poivre

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, les œufs, le fromage blanc et l'huile d'olive à l'aide d'un fouet.

Ajoutez la mozzarella, le thon émietté et les épices choisis et le persil ciselé. Salez et poivrez.

Versez la préparation dans un moule beurré adapté au micro-onde.

Faites cuire à puissance maximale pendant 4 minutes, laissez reposer 2 minutes et relancez la cuisson pendant 3 minutes 30. Si votre micro-onde est moins puissant, augmentez la cuisson d'une minute et ensuite par tranches de 30 secondes.

Pour vérifier la cuisson, plantez la lame d'un couteau dans le gâteau, celle-ci doit en ressortir propre.

Laissez totalement refroidir avant de couper en petit carrés. Une petite sauce mexicaine est parfaite pour accompagner ce gâteau.

Vous pourrez aussi servir ce gâteau accompagné d'une salade pour un dîner léger ou pensez aussi à l'emporter en pique-nique.