


## Cake au thon

### Ingrédients :

sel, poivre, 10 cl d'huile d'olive, 100 gr de fromage râpé, 1 sachet de levure chimique, 150 gr de farine, 3 œufs, 1 grosse boîte de thon, 10 cl de lait 1/2 écrémé

### Recette :



Mettre la farine et la levure dans un saladier. Ajouter les œufs et battez sans faire de grumeaux, ainsi que le lait, l'huile, le sel le poivre. Bien mélanger. Incorporer le thon en morceaux et le fromage râpé. Mettre dans un moule à cake garni de papier sulfurisé et cuire au four 180°C.



## Cake aux légumes

### Ingrédients :

3 œufs, 1 sachet de levure, 150 gr de farine, 10 cl d'huile, 12 cl de lait, 100 gr de gruyère râpé, 100 gr de feta, 1 courgette, 1 poivron, basilic.

### Recette :

Dans un saladier, battez les œufs puis ajoutez la farine et la levure.

Salez et poivrez. Incorporez au fur et à mesure l'huile et le lait.

Lavez et coupez les poivrons et la courgette en cubes. Ajoutez-les dans la préparation ainsi que le gruyère râpé, le basilic ciselé et la feta coupée en morceaux. Verser le tout dans un moule à cake beurré et fariné puis enfournez pour 45 min, à 180 °C.

Laissez refroidir sur une grille puis dégustez le cake froid.



# Clafoutis de tomates

## Ingrédients :

400 gr de tomates, 120 gr de fromage râpé, 1 gousse d'ail, 2 œufs, herbes de Provence, 200 ml de lait demi écrémé, 10 cl de crème fraîche, sel, poivre.

## Recette :

Préchauffer le four th 7. Laver les tomates.  
Répartir les tomates et le fromage dans un moule à pâtisserie de 24 cm de diamètre.  
.Parsemer d'herbes de Provence et d'ail.  
Mélanger les œufs, le lait et la crème fraîche puis verser dans le moule.  
Faire cuire pendant 30 minutes au four. Servir avec une salade verte.

# Tarte aux courgettes sans pâte

## Ingrédients :

2 courgettes, 30 gr de semoule, 2 œufs, 1 petit pot de crème, 30 gr de fromage râpé, sel, poivre, muscade.

## Recette :

Préchauffer le four th 6. Couper les courgettes en petits dés. Mettre 250 ml d'eau à bouillir avec du sel, du poivre et de la muscade.  
Verser les courgettes dans la casserole et laissez bouillir 2 minutes. Verser ensuite la semoule en pluie.  
Cuire une minutes en remuant. Retirer du feu.  
Dans un bol, battre les œufs, la crème et le fromage. Saler et poivrer.  
Verser sur la préparation courgettes semoule.  
Bien mélanger le tout. Verser dans un moule à quiche et cuire au four 30 minutes.  
Cette tarte se mange chaude ou froide avec une salade verte.

# Bâtonnets de légumes

## Ingrédients et recette :

4 carottes, 1 concombre, 1 chou fleur.  
Laver et couper les légumes en bâtonnets.

### Sauce cocktail :

200 gr de fromage blanc, 1 càc de concentré de tomate, 1 cuillère à café de ketchup, sel, poivre, estragon.  
Mélanger le tout. Cette sauce accompagne les crudités.

### Sauce aux herbes :

200 gr de fromage blanc, 1 càc de moutarde, 1 càc d'herbes fraîches hachées, sel, poivre.  
Mélanger le tout. Cette sauce accompagne les crudités.