

Le thon en conserve



Riche en protéines, le thon contient des oméga-3, des vitamines B12 et D.

Les conserves sont salées et parfois grasses (thon à l'huile). Il faut en tenir compte dans les préparations.

Conservation

Conservez le thon à température ambiante.



Recettes

Froid	Chaud
Salade composée (4 à 6 personnes)	Quiche sans pâte au thon et au maïs (4 personnes)
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 1 boîte de thon en conserve - Olives - 4 oeufs - Tomates - Riz - Huile/ Vinaigre - Sel / Poivre 	Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 1 boîte de thon en conserve - 3 œufs - Lait - 1 boîte de maïs en conserve - Farine - Fromage râpé - Sel/ Poivre
<ul style="list-style-type: none"> - Faites cuire les œufs pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante - Faites cuire le riz le temps indiqué sur l'emballage - Coupez les tomates en rondelles - Mettez tous les ingrédients dans un saladier et assaisonnez 	<ul style="list-style-type: none"> - Mélangez dans un saladier les trois œufs, ½ litre de lait et 100g de farine - Salez et poivrez - Ajoutez 70g de fromage râpé, une petite boîte de thon émietté et 50g de maïs - Bien mélanger et verser le tout dans un moule - Enfourez 30 minutes à 190°

