

# CASSOLETTES THON ET COURGETTES

Réalisation AVF octobre 2023

## Ingrédients :

- 300 grammes de thon au naturel
- 3 Œufs
- 2 petites courgettes
- 15 cl de lait
- 80 gr de comté râpé
- Thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre



## Recette :

- Couper les courgettes en fines rondelles après les avoir lavées
- Faire revenir avec un peu de thym dans une poêle huilée en remuant, assaisonner puis laisser tiédir.
- Préchauffer le four à 200°. (Th 6/7)
- Égoutter et émietter le thon.
- Battre les œufs en omelette et ajouter le lait et la crème.
- Saler, Poivrer et incorporer le thon et les courgettes dans les œufs battus.
- Verser la préparation dans des cassolettes individuelles.
- Parsemer le fromage râpé à la surface.
- Enfourner 35 à 40 minutes.
- Et bon appétit !!!