

Gratin aux brocolis et au thon



Ingrédients nécessaires

brocolis cuits : 400g
thon : 1 boîte(s)
sel : 3 pincée(s)
poivre : 3 pincée(s)
pulpe de tomate : 400g
gruyère râpé : 100g
crème liquide : 2cs
lait : 2cs
œuf : 3

Préambule

Voilà un gratin équilibré pour que les enfants se mettent à apprécier le thon. Essaie de le faire, tu verras qu'il va te plaire !

ATTENTION :

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Demande à un adulte de préchauffer le four à 200°C. Puis, dispose les brocolis au fond d'un plat à gratin.



Etape 2

Casse les œufs dans un saladier. Sale et poivre.



Etape 3

Bats les œufs à la fourchette et ajoute le thon.



Etape 4

Mélange avec la pulpe de tomates.



Etape 5

Ajoute la crème, le lait et la moitié du gruyère râpé.



Etape 6

Verse le mélange sur les brocolis et saupoudre le gratin avec la fin du gruyère râpé.



Etape 7

Demande à un adulte de le faire cuire 20 minutes à 200°C. Et bon appétit !

