

Gratin au thon et légumes.



Ingrédients :

Pour 2 personnes :

50 ml de lait écrémé
30 g de gruyère allégé râpé
2 boîtes de thon au naturel
250 gr courgette
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 oeufs
1/2 cuillère à soupe d'origan
2 grandes tomates
sel, poivre

Préparation : Gratin au thon et légumes

Coupez les courgettes en rondelles puis coupez les tomates en cubes.

Battez les oeufs avec le lait puis ajoutez le sel, le poivre et l'origan.

Huilez le plat à gratin puis déposez une couche de courgettes et une couche de tomates, salez et poivrez.

Ensuite une couche de thon émietté et versez la moitié des oeufs battus.

Renouvelez l'opération, puis parsemez de fromage râpé.

Enfournez ensuite votre gratin au thon et légumes pendant 30 minutes à 200°C.