

Flan au thon

INGrédients :

1 tasse de riz minute rice
1 canne de crème de céleri
1 canne de Thon
1 paquet de brocoli
1 tasse de fromage râpé (chedar ou mélange)
3 oeufs
Sel-poivre au goût
Parmesan

Préparation : Tout mélanger dans la tupperondes et ajouter un peu de parmesan. Mettre 10 minutes (+2 minutes dépendant du four micro-ondes) sans couvercle.

--