

Recette : Crumble de Thon Express

Informations pratiques

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Portions : 4 personnes
- Difficulté : Facile

Ingrédients

- 2 boîtes de thon au naturel (environ 280g égoutté)
- 400g de tomates concassées ou tomates cerises coupées en deux
- 1 oignon jaune émincé
- 100g de farine de blé
- 80g de beurre demi-sel froid coupé en dés
- 60g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez le thon égoutté et les tomates. Laissez mijoter 5 minutes à feu moyen. Assaisonnez avec les herbes, le sel et le poivre.
- Versez la préparation au thon dans un plat allant au four.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre froid et le parmesan du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- Répartissez uniformément le crumble sur le mélange au thon.
- Enfournez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et croustillant.

Conseils du chef

- Servez chaud accompagné d'une salade verte croquante pour un repas équilibré.

- Variante : Ajoutez des olives noires dénoyautées ou des câpres dans la préparation au thon pour une touche méditerranéenne.
- Pour une version plus onctueuse, vous pouvez ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse dans la préparation au thon avant de recouvrir avec le crumble.