

## **BOUCHONS COURGETTES/THON et BOUCHEES Knacki**



### **Bouchons Courgettes/Thon :**

Courgettes (2 belles)  
Thon (1 boîte)  
Crème fraîche (2 à 3 cuill à soupe)  
1 oeuf  
Sel, poivre, noix de muscade.

Faire cuire les courgettes à la vapeur. Les mixer au robot avec le thon, y ajouter le mélange oeuf/crème fraîche, le sel, poivre et un peu de noix de muscade.

Remplir l'empreinte flexipan petits-fours (vous pouvez bien sûr utiliser d'autres moules) et faire cuire à four chaud 200°C 20 minutes environ.



### **Bouchées Knacki :**

1 pâte feuilletée (pour moi c'était les reste de pâte de mes mini-tartelettes)  
Knacki  
graines de pavot  
Oeuf/lait pour dorer.

Faire une bande avec la pâte.

Couper des morceaux de Knacki et les enrouler dans la pâte.

Dorer au mélange oeuf/lait.

Les rouler dans le pavot, ou autres graines.

Les déposer sur la Silpat ou sur une feuille de papier sulfurisé et faire cuire à four chaud 200°C pendant 15 minutes.

**Swingette49**

<http://swingette49.canalblog.com>

Newsletter : Si vous vous inscrivez vous recevrez un mail à chaque publication d'une recette.