

Bouchées estivales au thon et à la tomate

✓ Ingrédients :

- 200 g de thon au naturel
- 4 cs de concentré de tomate
- 2 œufs entiers
- 4 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 1 cs de farine
- 4 cs de menthe fraîche ciselée
- sel, poivre



✓ Préparation :

Préchauffer le four à 210°C.

Égoutter le thon et l'écraser à la fourchette. Mixer le thon avec les œufs, la crème et le concentré de tomate.

Saupoudrer de farine, ajouter le lait, la menthe ciselée, le sel et le poivre. Mixer le tout à vitesse maximale.

Verser la préparation dans des petits moules à muffins, cannelés ou madeleines.

Faire cuire 12 minutes.

Servir tiède ou froid.