

Maki de thon aux bettes et aux câpres

apéro chic...
Soir de fête

4 à 6 branches de bettes,
1 boîte de thon au naturel
moyenne,
2 c. à soupe de ricotta,
2 c. à café de moutarde,
1 échalote hachée,
3 c. à soupe de cerfeuil haché,
2 c. à soupe de câpres
au vinaigre hachées,
sel, poivre,
1 pincée de piment d'Espelette,
des fleurs de câpres
pour la déco.



Eplucher et laver les feuilles de bettes. Réserver les tiges pour une autre recette.
Ebouillanter les feuilles de bettes quelques secondes (pas plus d'une minute). Sortir les feuilles de l'eau avec une écumoire, les rafraîchir aussitôt dans un saladier d'eau froide puis les égoutter sur un torchon propre.
Emietter le thon et le mélanger intimement avec le reste des ingrédients.
Couper des bandes dans les feuilles de bettes, y déposer une cuillerée de thon et rouler.
Déposer une fleur de câpres sur chaque bouchée et maintenir avec une pique.
Réserver au frais jusqu'au moment de servir.