

# Bouchons de thon




➔ 5 minutes de préparation


➔ 20 minutes de cuisson


Par  
bouchon

➔ Pour 10 bouchons

180 g de thon au naturel (égoutté) 


40 g de concentré de tomate

3 œufs 

30 g d'oignon émincé 

50 g de gruyère râpé allégé

9 CS de crème allégée à 5 %

Persil haché 

1 Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Versez les ingrédients dans un bol mixeur, puis mixez.

2 Versez cette préparation dans des moules à mini-muffins (20 moules sur une plaque en silicone). Enfourez 20 minutes.

3 Servez tiède ou froid avec des piques, accompagné d'une salade ou à l'apéritif en guise de petits fours salés.