



Crème de thon à la méditerranéenne

0

Temps total: 0:15

Préparation: 0:15

Cuisson: - **Portion(s):** 4

Difficulté: Facile

Ingrédients

Tomates, fraîches

1 pièce(s)

0

Echalote

1 pièce(s)

0

Thym

1 tige(s)

0

Câpres

1 cc

0

Ail

1 gousse(s)

0

Thon au naturel (conservé)

150 g, égoutté

0

Fromage frais nature light, max. 5% MG absolue

3 CS

2

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Instructions

- 1** Laver et couper en quatre la tomate. Retirer le cœur. Couper la tomate en petits dés. Peler et couper en petits dés l'échalote. Laver et essorer le thym. Hacher le thym et les câpres. Presser l'ail.
- 2** Egoutter le thon et l'écraser au moyen d'une fourchette. Mélanger le thon, le fromage frais, la tomate, l'échalote, l'ail, le thym et les câpres. Saler et poivrer. Servir. La préparation se conserve un ou deux jours au réfrigérateur.