

RILLETTES DE THON IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 10 min

👤 Pour 1 pot

INGRÉDIENTS

- > 1 petite échalote
- > 1 petite boîte de thon au naturel égoutté
- > 200 g de fromage blanc à 20% de MG
- > 2 càs de Saint-Morêt (ou Tresana)
- > 1 càs de moutarde forte
- > Sel et poivre à convenance
- > Ciboulette ou persil frais

PRÉPARATION

Mélanger le fromage blanc et le Saint-Morêt.
Ajoutez le thon et la moutarde.
Salez et poivrez à convenance.
Mixez le tout rapidement.
Ajoutez enfin l'échalote finement ciselée et les herbes coupées.
Mélangez à la cuillère.
Réajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Conseil : idéal à l'apéro sur des toasts de pain complet ou de seigle ou pour y tremper des gressins au sésame. Ou encore pour garnir vos vos sandwiches

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.
Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie