

Recette cookeo été artichaut sauce au thon



Artichauts sauce au thon



Ingrédients pour 4 personnes

12 fonds d'artichaut congelés
1 boîte de thon au naturel
2 œufs
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de moutarde
1 citron
sel
poivre



Préparation

Faites cuire les œufs dans de l'eau pendant 10 mn. Passez les œufs sous l'eau pour les refroidir et les écaler. Ouvrez la boîte de thon et égouttez le thon. Emiettez le thon. Placez le thon dans le bol d'un mixeur, ajoutez les œufs et hachez l'ensemble. Ajoutez la cuillère de moutarde, les 3 cuillères de crème fraîche, le jus d'un citron que vous avez pressé, salez et poivrez si nécessaire.

Cuisson rapide

Programmez 10 mn

Egouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

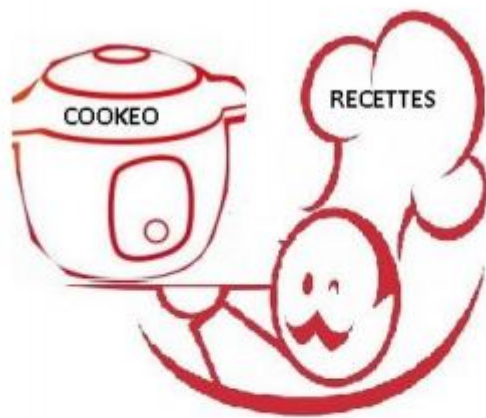
Placez au frigo.

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Recette cookeo été artichaut sauce au thon. Vous pouvez imprimer ou créer un PDF de cette fiche en cliquant sur l'un des 2 onglets en haut à droite de l'article.





1000 RECETTES COOKEO