

# Recette cookeo été artichaut sauce au thon

**Cookeo**  
**Moulinex**

## 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



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

### 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

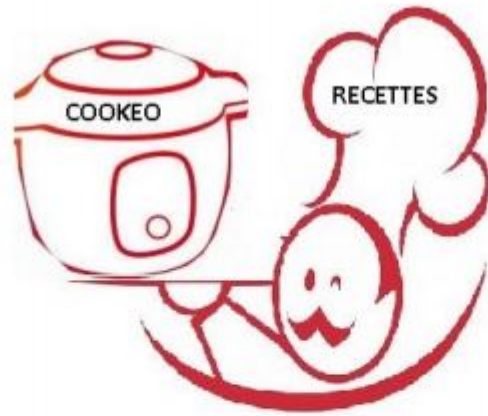
Egouttez les fonds d'artichauts. Remplissez les cavités des fonds d'artichauts avec la préparation de thon.

Placez au frigo.

<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**

---

**Recette cookeo été caviar  
d'aubergines**

## Caviar d'aubergines



**Préparation** 5 mn

**Cuisson** 6 mn

**Propoints** 1 **Calories** 45

### Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée  
1 citron  
1 gousse d'ail pelée, dégermée  
6 cl d'huile d'olive  
2 càc de cumin en poudre  
1 càc de sucre  
Sel et poivre  
2 càs de feuilles de persil plat

### Préparation

Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.

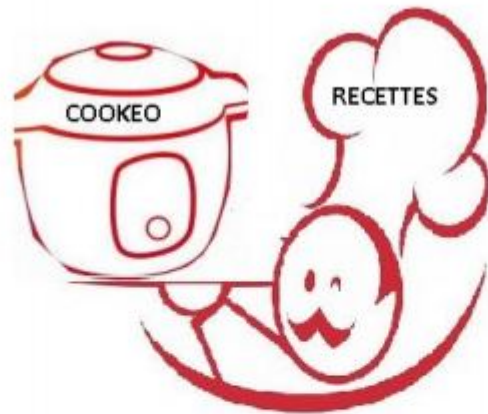
### Cuisson rapide

6 mn  
Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil. et le jus du citron  
Salez et poivrez.  
Placez au frigo au moins 4 h.

**Voici le début d'une série de recettes cookeo pour cet été .**

**Recette cookeo été caviar d'aubergines . Vous pouvez imprimez 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**