

Pains de thon ricotta healthy & mayonnaise allégée

Pour 12 Marguerites

Préparation : 10 min – Cuisson : 20 min

Ingrédients :

***Pains de thon :**

- 2 œufs
- 300g de thon au naturel égoutté
- 250g de ricotta
- 20g de Grana
- Ciboulette
- Poivre
- 2cs d'oignons frits déshydratés

***Mayonnaise allégée :**

- 1 jaune d'œuf
- 1cs de moutarde
- Sel et poivre
- 200g de fromage blanc



Ustensiles spécifiques : 1 cul-de-poule, un fouet, une spatule, une empreinte de 12 Marguerites et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

***Pains de thon :**

- Préchauffer le four à 180°C et placer les empreintes marguerites sur la plaque aluminium.
- Dans un cul-de-poule, mélanger les œufs et la ricotta. Lisser le tout.
- Ajouter le thon égoutté et émietté. Mélanger.
- Ajouter la Grana et mélanger.
- Poivrer et ajouter la ciboulette.
- Terminer avec les oignons frits et mélanger le tout.
- Verser dans les empreintes en tassant légèrement.
- Enfourner durant 20 min.
- Sortir du four et laisser refroidir avant dégustation.

***Mayonnaise allégée :**

- Préparer la mayonnaise allégée en mélangeant le jaune avec la moutarde.
- Ajouter le fromage blanc, saler et poivrer. Lisser le tout et réserver au frais.

Bon appétit !



Moule 12 Marguerites

Les délices à belle : www.lesdelicesabelle.fr

Isabelle CHEVRIER

Votre conseillère culinaire Guy Demarle