



Photo: Michael Fehr Food Styling: Claudia Schilling

MOUILLETES CROUSTILLANTES, SAUCE AU THON

Mise en place et préparation:
env. 15 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
406 kcal / lip 30 g / glu 20 g / pro 14 g

POUR 4 PERSONNES

1 boîte de thon au naturel
200 g de crème fraîche
1 c. s. de câpres
¼ de c. c. de sel
¼ de c. c. de paprika mi-fort
un peu de poivre

6 tranches de pain de mie

3 c. s. d'huile d'olive
2 pincées de sel

VOICI COMMENT FAIRE

1. Sauce: égoutter le thon et l'effiloche, le mélanger avec la crème fraîche. Hacher grossièrement les câpres, ajouter, assaisonner.

2. Mouillettes: écroûter les tranches de pain, couper la mie en bâtonnets.

3. Dorage: bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire dorer les bâtonnets de pain en deux portions jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants, env. 2 min par portion, saler.

Suggestion: incorporer de la ciboulette ciselée à la sauce.

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi