

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

Petits Bouchons au Thon



Ingrédients pour 20 bouchons :

180g de thon au naturel égoutté
50g de concentré de tomates
60g de crème fraîche épaisse
90g de gruyère râpé
4 oeufs
sel, poivre
persil
30g d'oignons hachés

Réalisation :

1/ Préchauffer le four à 160°C.

Dans un saladier, écraser le thon à la fourchette, puis le mixer avec tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

2/ Garnir des empreintes à mini-muffins aux 3/4 et cuire environ 20 min.