

BOUCHÉES GOURMANDES



INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œuf
- 4 cuillères à soupe de farine
- 1 boîte de rillettes de thon **CAP Océan**

 20 min.

 2 pers.

 **B** ECO SCORE

 **A** B C D E

RECETTE

1. Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
2. Préparez 1 boîte de rillettes de thon **CAP Océan**.
3. Mélangez au fouet ou à la fourchette 2 blancs d'œuf et 4 cuillères à soupe de farine.
4. Un peu de sel et de poivre, ajustez les quantités en fonction de l'ingrédient que vous allez rajouter dans les bouchées.
5. Préparez une plaque ou un plat allant au four légèrement huilé ou recouvert d'un papier cuisson.
6. Formez des bouchées à l'aide d'une petite cuillère et déposez-les sur cette plaque.
7. Posez la rilette de thon **CAP Océan** dessus en l'enfonçant un peu avec le doigt.
8. Enfourez 10 min.
9. Dégustez tout chaud ou froid.



Scannez la recette



Téléchargez **Frigo Magic** :

