



## Bouchées au thon

Pour une vingtaine de bouchées **Préparation** : 5 min **Cuisson** : 20 min  
**Difficulté** :

### Ingrédients

- 180 g de thon égoutté (6,3 oz)
- 50 g de concentré de tomate (1.7 oz)
- 60 g de crème fraîche (2 oz)
- 90 g de fromage râpé (3 oz)
- 4 oeufs
- sel poivre
- 30 g d'oignons (1 oz)

### Préparation

1. Mixez tous les ingrédients pour avoir une préparation homogène.
2. Répartissez la préparation dans des moules à mini muffins.
3. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C (350°F).
4. Servez frais.

**On peut remplacer le thon et la tomate par d'autres ingrédients :**  
**Salade de poivrons rouges ou tomates confites ou olives vertes**  
**ou saumon + concentré de tomate etc.....**