

## Bouchées au Thon

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 181.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

### Les ingrédients

- 200.0 gr Thon au naturel
- 1.0 u Oeuf
- 1.0 cc Persil
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 50.0 gr Chapelure
- 1.0 cs Farine de blé
- 4.0 cs Huile

### Idéal pour les appéro dinatoires...

#### Préparation de l'appareil

Dans un saladier, écraser le thon avec l'oeuf battu. Laver et hacher finement le persil. Puis incorporer le avec dans le saladier. Ajouter la chapelure et la farine pour lier le tout.

#### Préparation des bouchées:

Réaliser une vingtaines de bouchées (pas trop grosses) et les laisser reposer 15 minutes au frais. Pendant ce temps, préchauffer le four à 190°C (th 6).

#### Cuisson

Sur la plaque du four, mettre un feuille de papier aluminium. Étaler un peu d'huile sur la feuille aluminium, puis déposer les bouchées. Badigeonner les d'huile, une a une à l'aide d'un pinceau. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Une fois cuites, retirer les du feu et absorber l'excédent d'huile avec du papier essuie-tout.

**Présentation**

A proposer lors d'un apéritif avec une petite mayonnaise, ou sauce piquante, cela remplace tous les biscuits classiques...