

Canapés de concombre à la mousse de thon

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 66 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.182

Les ingrédients

- 200.0 gr Thon au naturel
- 30.0 cl Eau
- 1.0 cs Aneth
- 1.0 cs Fromage blanc 0%
- 4.0 gr Agar-agar
- 1.0 u Concombre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Recette minceur

Préparation de la mousse de thon

Délayer l'agar-agar dans de l'eau froide, mixer le thon avec cette préparation, saler et poivrer à votre convenance.

Verser dans une casserole et porter à ébullition, puis faire cuire 2 min sans cesser de mélanger. Verser dans un plat et laisser refroidir pendant au moins 2 hrs au frais.

Préparation des canapés

Coupez la gelée en gros cubes et mixer la avec l'aneth et le fromage blanc, jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse.

Rincer le concombre, essuyer le et couper le en tranches épaisses. Tartiner chaque rondelle avec la mousse de thon.