BOUCHÉES DE LA MER

(sans gluten)

Ingrédients

3 œufs
1 pincée de bicarbonate de soude
1 boîte de thon (130 gr)
50 gr de haricots de mer dessalés, frais ou en conserve
1 cc de moutarde
20 cl de crème fraîche épaisse
1 pincée de piment, sel et poivre

Préparation

Battre les œufs en omelette et y ajouter le bicarbonate de soude
Egoutter le thon, l'émietter, couper finement les haricots de mer et les mélanger avec le thon et les œufs battus. Y ajouter la crème fraîche, le piment, la moutarde, le sel et le poivre
Brasser doucement l'ensemble
Répartir la préparation dans des moules jusqu'aux deux tiers (pas plus)

Cuisson

Dans un four préchauffé à 180°, enfourner et surveiller attentivement la cuisson

Remarque

Servir tiède

Recette proposée par Laurence
d'après le livre « algues gourmandes » page 86
recette de Régine Quéva et Catherine Joncour
Edition Flammarion
Troc recettes du 13 / 11 / 2017