

MARTINE présente

Ses bouchées de la mer

Ingrédients pour 6 personnes:

3 œufs – 1 pincée de bicarbonate de soude – 1 petite boîte de thon – 50g de haricots de mer frais dessalés - 1 cuillère à café de moutarde - 20 cl de crème fraîche épaisse - 1 pincée de piment, sel, poivre

Recette:

- Battez les œufs en omelette. Ajoutez-y le bicarbonate de soude pour que la préparation soit plus digeste.
- Egouttez le thon, puis émiettez-le à la fourchette.
- Coupez finement les haricots de mer frais
- Versez le thon et les haricots de mer dans les œufs battus
- Ajoutez la crème fraîche épaisse, le piment, la moutarde, un peu de sel et du poivre. Brassez doucement l'ensemble puis goûtez pour vérifier l'assaisonnement
- Répartissez la préparation dans des petits moules ronds jusqu'au deux tiers environ, pas plus.
- Enfourez à 180°C et cuire 15 mn. Servez tiède.

