



BOUCHÉE AU THON SANS PLV

TEMPS DE PREPARATION: 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

INGREDIENTS

4 bouchées nature
40 g de maïzena
500 g de lait de chèvre
ou végétal
1 pincée de noix de
muscade
sel, poivre
2 boîtes de thon naturel

PREPARATION

1. Ouvrir vos bouchées et réserver.
2. Dans une casserole à feu très doux mélanger la maïzena et 100 g de lait, cuire 2 min sans arrêter de remuer.
3. Ajouter 400 g de lait, la muscade, le sel et le poivre (selon vos goûts) et continuer à remuer et cuire pendant 6 min.
4. Ajouter 2 boîtes de thon et bien remuer.
5. Préchauffer le four à 160°.
6. Remplir vos bouchées avec la préparation.
7. Enfourner 5 min au four à 160°.

NOTES

Recette plus goûteuse avec des champignons frais.