



## DIABÈTE x DÉNUTRITION

# RILLETTE DE THON

AU FROMAGE BLANC

132  
kCal

25 g  
protéines

par portion

PORTIONS



2

portions

PRÉPARATION



5

min

CUISSON



9

min



## INGRÉDIENTS

12 g de Forteocare  
80 g de thon  
1 demi citron  
1 œuf  
40 g de fromage blanc  
Ciboulette

## PRÉPARATION

- 1 Egoutter le thon.  
Zester et presser le citron pour en faire un jus
- 2 Cuire l'œuf dur 9 minutes et le refroidir avant de l'écaler, puis hacher finement le blanc et le jaune
- 3 Emincer la ciboulette
- 4 Mélanger le thon, le forteocare, le fromage blanc, le jus de citron, la moitié du blanc d'œuf et jaune haché.  
Assaisonner à votre convenance
- 5 Dresser le mélange et décorer avec le blanc et le jaune d'œuf restant. Parsemer la ciboulette
- 6 A déguster frais