

XS

PTIT

Les recettes gourmandes pour tous

Par **AurelieWa** (<http://mesenviesetdelices.over-blog.com>)

Tartines au thon de mamie

**Type de recette:** Entrée**Nombre de parts:** 6 parts**Temps de préparation:** 10 minutes**Temps de cuisson:** 0 minutes**Prêt en:** 10 minutes**Difficulté:** Facile**Calories:** 58 Kcal

Ingrédients:

Du pain de mie

1 boîte de thon au naturel

mayonnaise (2 cs environ)

1 petit oignon

ciboulette

Préparation:

Mixer le thon avec de la mayonnaise jusqu'à ce que vous obteniez une texture bien onctueuse et crémeuse (environ 2 cs pour une boîte de thon moyenne). Couper votre oignon en tout petits cubes et le mélanger à la préparation au thon. Rectifier l'assaisonnement si besoin (personnellement, je ne rajoute ni sel ni poivre).

Tartiner cette préparation sur du pain de mie et saupoudrer de ciboulette hachée, de tomates cerises, de persil, oignon en cubes.....

Informations nutritionnelles(pour 1 part):

Calories:	58Kcal	3%	Glucides:	2.3g	1%
Lipides:	2.6g	5%	Fat saturat:	0.6g	3%
Protéines:	6g	12%	Fibres:	0.4g	2%
Sucre:	0.6g				

* Pourcentage des apports quotidiens (base 2000 Kcal)

* 1 part = 37g