

# *Bouchons au thon*

## *Ingrédients :*

*180 g de thon  
(boîte égouttée)  
50 g de concentré  
de tomates  
60 g de crème  
fraîche épaisse  
90 g de gruyère  
râpé  
90 g d'oignons hachés  
4 œufs  
sel, poivre, persil.*



*Mixer tous les éléments durant 1 mn.*

*Verser dans les moules.*

*Mettre à cuire dans les mini muffins  
environ 20 mn à 160° ou th 5/6 sur la grille  
du four.*

*Servir très frais.*

*Pour des bouchées apéritives, mettre dans  
les empreintes à petites tartelettes.*

*Réduisez le temps de cuisson de 5 mn  
environ (soit environ 1/4 d'heure)*