



Services Alimentaires Santé Plus

3105 rue Bédard, St-Jean-Baptiste
(450) 467-5870 poste 4375

Tartelettes au thon

Pour 4 personnes

2 boîtes de thon égouttées

1 pied de brocoli coupé en bouquets, blanchir à mi-cuisson (environ 10 minutes)

4 branches de céleri coupées en dés

1 grosse carotte râpée

1 échalote verte ciselée (facultatif)

¼ tasse mayonnaise

¼ tasse de crème sure

1 cuillère à thé moutarde de Dijon

Sel et poivre

Petites tartelettes 4" ou une abaisse à tarte de 9" ou 10"

Méthode

- Mélanger tous les ingrédients ensemble. S'assurer d'avoir bien égoutté les brocolis.
- Farcir les tartelettes ou l'abaisse à tarte.
- Réchauffer au four à 325 F, 15 à 20 minutes.
- Servir tiède avec une belle salade verte ou salade d'épinards.

Bon appétit!