



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Bulots avec une mayonnaise allégée .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- ½ yaourt nature 0%
- 1 gros œuf
- 370 g de bulots cuits
- Jus de citron
- Menthe, romarin, persil

- Dans une casserole d'eau bouillante. Faire cuire un œuf dur environ 10 minutes
- Passer sous l'eau froide et écaler l'œuf. Dans un bol écraser l'œuf à la fourchette
- Incorporer le yaourt nature et bien mélanger
- Ajouter la menthe, le romarin et le persil, bien mélanger
- Évacuer la bestiole de sa coquille à l'aide d'un cure-dent
- Passer les bulots sous l'eau avant de les éponger sur du papier absorbant et servir



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs