



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

. Galette au thon et aux câpres .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 1 + 1 gros œufs
 - 1 c.à.s de fromage blanc 0% MG
 - 1 c.à.s de son de blé bio
 - 140 g égoutté de thon naturel
 - 2 c.à.s de son d'avoine bio
 - 2 oignons sauciers
 - Câpres, cumin, herbes de Provence
-
- Préchauffer le four à 180°C th. 6
 - Dans un saladier préparer la galette Dukan en mélangeant le son de blé ...
 - ... Le son d'avoine, 1 œuf, et le fromage blanc (ici remplacé par de la faisselle 0% MG)
 - Mélanger le tout puis incorporer le thon, les câpres, les épices et les oignons émincés
 - Rajouter 1 œuf et bien mélanger le tout, préparer un plat et le recouvrir d'un papier sulfurisé
 - A l'aide d'un emporte pièce former les galettes avec la préparation amalgamée
 - Aplatir la galette avec le couvercle d'emporte pièce
 - Enfourner pour 35 minutes à 180°C th. 6



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs