



# Rillettes de thon saines

 En deux mots :

Entre les rillettes et le dip, ces rillettes de thon se préparent en cinq minutes, pour un ajout sain, riche en protéines, peu calorique et très économe à tout apéro de dernière minute !

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Difficulté : 

## Ingrédients

- ▶ 500 g de thon au naturel
- ▶ 3 cuillère à soupe de fromage blanc
- ▶ 10 g de ciboulette

## Instructions

Égoutter les deux grosses boîtes de thon.  
Mettre le thon dans un saladier, l'émietter à la fourchette.  
Couper finement la ciboulette, l'ajouter au thon.  
Ajouter trois généreuses cuillères à soupe de fromage blanc.  
Mélanger jusqu'à ce que les rillettes soient homogènes.  
Saler et poivrer à votre convenance.

Ajuster la quantité de fromage blanc pour obtenir la texture parfaite !

## Accompagnement :

Ces rillettes sont parfaitement accompagnées de pain complet légèrement grillé ou de crudités à y tremper.

## Astuces :

N'hésitez pas à augmenter ou réduire la quantité de ciboulette selon vos goûts.  
Vous pouvez remplacer une partie du fromage blanc par de la crème fraîche légère, si vous en préférez le goût.  
Vous pouvez également ajouter du citron, à votre goût.

## Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.