

Roulé de Courgette au Thon

Ingrédients :

- * 3 oeufs
- * 25 g de farine
- * 1 courgette dont on utilisera que le vert
- * 150 g de fromage blanc 0%
- * 1 boîte de thon poids 140 g égoutté
- * 1 CC de jus de citron
- * 1 CS de ciboulette
- * 1 CC de moutarde
- * Sel et poivre



Préparation :

Préchauffez votre four à 200°C (th.6/7) et posez le Flexipat (FT 2020) sur la plaque perforée.

Séparez les blancs des jaunes. Dans un cul-de-poule, mélangez les jaunes avec la farine. A l'aide d'une mandoline, râpez le vert de la courgette et ajoutez le au mélange précédent. Salez, poivrez.

Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Détendez le mélange aux oeufs avec 1/3 de blancs en neige puis ajoutez délicatement le reste.

Versez la préparation dans le Flexipat et enfournez pendant 8 à 10 minutes. A la sortie du four, posez le Silpat dessus puis une autre plaque alu et retournez le tout. Retirez le Flexipat. Roulez le « biscuit » et laissez-le refroidir.

Dans un petit cul-de-poule, mélangez le fromage blanc, le thon égoutté et émietté, la ciboulette, la moutarde et le jus de citron. Mélangez bien, salez et poivrez.

Déroulez le biscuit aux courgettes, étalez la préparation au thon et roulez le en serrant le plus possible. Enveloppez le dans un film alimentaire et gardez au frigo jusqu'au moment de servir.

Source : <http://www.la-main-a-la-pate.fr/>