

Trio de tartinades de thon, presque végé



Parfaites dans un sandwich, dans une salade ou avec des crudités, ces tartinades de thon sont délicieuses et permettent de varier ses repas sans se casser la tête. Cuisinant souvent pour moi seule, j'apprécie la simplicité d'une recette qui m'offre trois profils de saveurs !

Préparation 15 min

Cuisson 6 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 80

Lipides 1

Glucides 9

Fibres 3

Protéines 9

Sodium 150

Ingrédients

Base :

1/2 conserve de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés

1 boîte de 120 g (4 oz) de thon émietté dans l'eau, égoutté

125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature

Poivre et sel

Façon Méditerranée (Pour 1/3 de la préparation) :

2 tomates séchées dans l'huile, égouttées et hachées finement

15 ml (1 c. à soupe) d'olives kalamata dénoyautées, hachées finement

15 ml (1 c. à soupe) de pesto de basilic

Façon Tartare (Pour 1/3 de la préparation) :

3 tranches de cornichon à l'aneth, hachées finement

5 ml (1 c. à thé) de câpres, hachées finement

5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne

Cari et moutarde (Pour 1/3 de la préparation) :

5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari

5 ml (1 c. à thé) de moutarde jaune

¼ d'un poivron en petits dés (couleur au choix)

Préparation

1. Dans une assiette creuse, à l'aide d'une fourchette, écraser les pois chiches.
2. Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, le thon et le yogourt. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
3. Séparer la préparation dans 3 bols et ajouter les ingrédients supplémentaires pour chaque version. Si vous souhaitez préparer uniquement une saveur, triplez la quantité de chaque ingrédient.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke