



Rillettes de thon légères



Voilà une petite recette parfaite pour les quelques lecteurs assidus de ce blog qui surveillent leur poids (et accessoirement qui n'ont pas de four). Le thon est blanc est un poisson très peu gras, contrairement au thon rouge, à condition de choisir des conserves dites "au naturel" (il y a 12 fois plus de matières grasses dans une conserve à l'huile qu'une conserve au naturel). Les rillettes au thon sont vraiment excellentes avec la courgette et le fromage frais, je n'ai rien changé à la recette originelle trouvée sur [Marmiton](#).

Ingrédients (pour un pot à confiture) :

- 1 boîte de thon au naturel (environ 200 g égoutté)
- 1 petite courgette
- 3 cubes de fromage "Carrés frais"
- un pincée de mélange 4 épices

Préparation :

Laver, couper la courgette en rondelles en conservant la peau. Faire cuire dans une casserole avec un fonds d'eau durant une dizaine de minutes.

Passer la courgette cuite au mixeur avec le thon et les épices. Hacher en mixant par impulsions (le mélange ne doit pas être complètement homogène). Ajouter le fromage frais et mélanger le tout.

Réserver au frais au moins une heure et servir bien frais, sur une tartine de pain grillé.