

**MOUSSE THON AU YAOURT**

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

**Ingrédients**

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

|                        | Famille | Poids/Gr | Liqu./Ml | CàS | CàKf | Unité |
|------------------------|---------|----------|----------|-----|------|-------|
| 1 Fromage Blanc        | PLF     | 100      |          |     |      |       |
| 2 Yaourt Brassé Nature | PLF     |          |          |     |      | 1     |
| 3 Endives              | LV      |          |          |     |      | 3     |
| 4 Thon au Naturel      | VPO     | 300      |          |     |      |       |
| 5 Moutarde             | Assais. |          |          |     | 1    |       |
| 6 Huile d'Olive        | MG      |          |          | 1   |      |       |
| 7 Feuilles de menthe   | Assais. |          |          |     |      | 2     |
| 8 Paprika              | Assais. |          |          |     |      |       |
| 9 Sel, Poivre          | Assais. |          |          |     |      |       |
| 10                     |         |          |          |     |      |       |
| 11                     |         |          |          |     |      |       |
| 12                     |         |          |          |     |      |       |
| 13                     |         |          |          |     |      |       |
| 14                     |         |          |          |     |      |       |
| 15                     |         |          |          |     |      |       |

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

**Savoir-Faire**

Détacher 3 feuilles d'endives par pers, les rincer. Laver le concombre, l'essuyer, le partager en 2, retirer la partie centrale, émincer finement la chair, réserver au frais. Préparer la mousse : égoutter le thon, l'émietter et le mixer avec le fromage blanc, la moutarde et 1 pincée de paprika. Verser dans 1 bol, filmer et mettre au frigo. Dans 1 saladier, bien mélanger : les dés de concombre, le yaourt, l'huile d'olive, la menthe hachée, sel, poivre. Répartir ce mélange dans quelques feuilles d'endives. Faire autant avec le mélange au thon. Placer dans une grande assiette en formant une étoile et alternant 1 feuille au concombre, 1 feuille au thon, et...

**Coup de Patte du Chef**

Cette recette convient très bien aussi pour un apéro.

**Conseils Diététiciennes pour 1 repas :**

|                            | Bleu  | Vert  | Rouge | Jaune | Famille |
|----------------------------|---|-------|-------|-------|---------|
| Féculents                  | 100 g   | 100 g | 150 g | 200 g | FEC     |
| Viande, Poisson, Œuf       | 100 g   | 100 g | 100 g | 100 g | VPO     |
| Légumes Verts              | 100 à 200 g pour le repas complet                               |       |       |       | LV      |
| Produits Laitiers, Fromage | env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage  |       |       |       | PLF     |
| Matière Grasse             | 1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes) |       |       |       | MG      |
| Produit Sucré              | Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence   |       |       |       | PS      |

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.