

TARTINADE THON PIQUANT (CAROTTE CÉLERI MAYONNAISE PAPRIKA)



Recettes100faim.fr

Pour un bol de 500g | Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson | (Repos au frais facultatif : 1h)

Thon au naturel en conserve (sinon à l'huile) 150g nets égouttés

1 petite carotte épluchée = 80g • Céleri rave épluché 80g

Mayonnaise maison (ou industrielle) 90g

Concentré de tomates 3 càc

Poivre, piment de Cayenne et paprika : à votre convenance selon vos goûts (en ajouter progressivement)



1. Eplucher la carotte et le céleri et les **râper** finement.
2. **Egoutter** la conserve de thon si nécessaire.
3. Dans un **bol** : émietter le thon puis ajouter le céleri et la carotte râpés, la mayonnaise, le concentré de tomates, le poivre, le piment de Cayenne et le paprika.
4. **Ecraser** à l'aide d'une fourchette pour obtenir un mélange homogène.
5. Déguster directement ou conserver **au frais 1h** avant de servir.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- + de recettes de tartinades sur le blog !
- Variantes : remplacer la mayonnaise par du fromage frais à tartiner, réaliser cette recette avec que des carottes (ou que du céleri), remplacer le thon par du maquereau ou des sardines.
- Afin de respecter les saisons, consommez le céleri-rave de Septembre à Mai.
- Servir avec des bâtonnets de légumes ou des crackers aux graines.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr



Recette en vidéo

