

# RECETTE FRIANDISE THON ET SARRASIN



## INGRÉDIENTS



140 g de thon  
au naturel égoutté



40 g de farine  
de sarrasin



2 CAS d'huile de  
pépin de raisin



## RECETTE

Préchauffer le four à 180°.

Dans un saladier, émietter le thon très finement.  
Ajouter la farine et l'huile de pépin de raisin.

Mélanger le tout et verser l'appareil dans un  
moule en silicone.

Faire cuire 15 minutes à 180° (jusqu'à ce que les  
friandises soient légèrement croquantes).

A la sortie du four, laisser les friandises refroidir  
et les démouler.

Les friandises peuvent être conservées quelques  
jours dans un tupperware, au réfrigérateur.