



## Rillettes de thon

**Préparation : 5 minutes**

**Pour un bol de rillettes :**

- une boîte de thon au naturel (140g net égoutté)
- 80g de fromage ail et fines herbes (type Philadelphia, Boursin...)
- 2 càs d'huile d'olive
- 4 càs de crème fleurette
- une grosse pincée de fleur de sel
- 1 càc de moutarde en grains

Emiettez le thon à la fourchette et transférez dans le blender avec tous les autres ingrédients.

Donner quelques impulsions jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Réservez au frais.

Servez sur du pain de campagne.

*Le plus : parsemez de graines germées type alfalfa.*