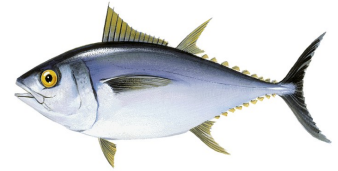


## Verrine de Pêche au Thon



### Ingrédients (Pour 4 Pers.):

- 1 Boîte de Pêche au Sirop
- 1 Grosse Boîte de Thon
- Mayonnaise

- Égoutter les pêches.
- Mélanger la boîte de thon avec la mayonnaise (ajouter la mayonnaise jusqu'à ce que le mélange vous semble correcte).
- Couper les pêches en dés.
- Disposer dans la verrine 1 cuillère à soupe de pêche puis 1 de thon et ce jusqu'en haut de la verrine.
- Décorer avec de la ciboulette.

Source: <http://www.marmiton.org/>

### Mayonnaise Maison Pour 4 Personnes :

1 Jaune d'Œuf, 1 Cuillère à Soupe de Moutarde Forte, 1 Filet de Vinaigre, 10 cl d'Huile, sel, poivre

Les ingrédients doivent être à température ambiante. Mélanger le jaune d'œuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre. Fouetter en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir.

## Pétales d'Endives au Thon

### Ingrédients (Pour 4 Pers.) :

- 4 Petites Endives
- 1 Grande Boîte de Thon
- Mayonnaise

- Laver et séparer les feuilles d'endives.
- Égoutter le thon. Écraser-le, ensuite, à la fourchette et mélanger avec la mayonnaise.
- Fourrer les feuilles d'endive du mélange thon-mayonnaise.

Source: <http://www.marmiton.org/>

**Variante : Pétales d'Endives à la Sardine :** A la place du mélange thon-mayonnaise, vous pouvez le remplacer par une Boîte de Sardine, du Fromage Frais (St-Moret), un Zeste de Citron et de la ciboulette.



## Verrine Fraîcheur à la Sardine



### Ingrédients (Pour 4 Pers.):

- Une Boîte de Sardines,
- 1 Concombre,
- 4 Tomates,
- 200g de Fromage Blanc,
- Vinaigrette
- Ciboulette,
- Sel, Poivre.

- Plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 2 minutes puis passer les sous l'eau froide immédiatement afin de faire craquer la peau. Peler chaque tomate à l'aide d'un couteau en faisant glisser la peau et évider les afin de conserver uniquement la chair. Découper les tomates en dés. Ajouter le sel et le poivre, la vinaigrette puis réserver.
- Peler et couper le concombre en morceaux. Égoutter les dés de concombre afin d'en retirer le maximum d'eau. Mélanger les aux dés de tomates.
- Dans un bol, mélanger le fromage blanc, les sardines égouttées et écrasées, le sel et le poivre.
- Dans 4 verrines, déposer aux fonds la préparation tomates et concombres et répartir au dessus une couche de préparation à la sardine. Décorer les verrines avec de la ciboulette.
- Réfrigérer pendant 2 heures avant de déguster.