

Brochettes de veau sauce au thon

Préparation et cuisson: env. 35 min. Pour env. 24 pièces

Préparatifs: préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat.

- 300 g de veau haché
- 1 tranche de pain de mie, sans croûte, trempée, bien pressée
- 1 œuf frais
- 2 c. à soupe de câpres, égouttées, hachées
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- ½ c. à café de sel, un peu de poivre

bien mélanger dans une terrine; avec les mains mouillées, former env. 24 saucisses

huile d'olive pour rôtir

chauffer fortement dans une poêle, rôtir par portions env. 5 min, piquer sur un cure-dents, tenir au chaud

Sauce au thon

- 1 boîte de thon à l'eau salée (env. 200 g), égoutté, défait
- 3 c. à soupe de mayonnaise à l'huile d'olive ou de mayonnaise

réduire en purée, servir avec les brochettes

Par personne: lipides 25 g, protéines 26 g, hydrates de carbone 4 g, 1443 kJ (345 kcal)

