

## **Muffins de pommes de terre au thon**

### **Ingrédients ( 6 Muffins )**

350g de pommes de terre

100 g de thon au naturel

40 g de parmesan râpé

1 œuf

1 gousse d'ail

50 ml de lait écrémé

du persil

sel, poivre

### **Préparation:**

Faites bouillir les pommes de terre dans l'eau salée pendant environ 25 minutes.

Ensuite éplucher-les et écraser-les à l'aide d'un presse purée puis ajouter le lait et mélangez.

Ajouter le thon émietté, le parmesan râpé, l'œuf, le persil haché, l'ail haché, le sel et le poivre puis mélanger.

Répartir la préparation dans des moules à muffins en silicone puis enfournez à 180°C pendant 20 à 25 minutes.