

Sandwich au thon frais en croûte d'amandes

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
10 MIN

Ce sandwich original se prépare en quelques minutes et est tout simplement délicieux. Les amateurs de tataki de thon seront ravis : le thon est croustillant à l'extérieur tandis qu'il est bien rosé au centre.

INGRÉDIENTS

MAYONNAISE

- 60 ml (¼ tasse) de **mayonnaise**
- 4 **oignons verts**, ciselés finement
- 1 bâton de **céleri**, ciselé finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de **persil plat**, haché finement
- Sel et poivre**, au goût

SANDWICHES

- 4 **pavés de thon** issu de la pêche durable (environ 400 g)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile de canola**
- 8 tranches de **pain Bon Matin Multigrain moelleux**
- 3 **œufs**, légèrement battus
- 250 ml (1 tasse) d'**amandes**, tranchées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de **beurre**

PRÉPARATION

1. Tempérer les pavés de thon. Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise. Réserver.
2. Saler les pavés de thon. Puis, dans une grande poêle antiadhésive, saisir rapidement les deux côtés des pavés de thon dans l'huile de canola. Réserver.
3. Tremper un seul côté de la tranche de pain dans l'œuf battu, puis dans les amandes tranchées.
4. Dans la même poêle, à feu doux, faire fondre le beurre. Déposer les tranches de pain dans la poêle chaude (amandes vers le bas). Colorer légèrement, puis retirer aussitôt.
5. Badigeonner l'intérieur des pains (côté sans amandes) de la mayonnaise. Assembler les sandwiches avec les pavés de thon. Couper les sandwiches en deux.
6. Servir chaud avec une salade fraîche ou des crudités.

Recette et photo : **Hubert Cormier, docteur en nutrition.**
Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca

