



Tartines et sandwichs
Hamburger au thon



40 min 15 min 25 min **0** **540**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
burger**

Étape 1

Préparation des Tuna Burger

- 1 Éplucher et émincer l'oignon.
- 2 Éépiner et couper les tomates et le poivron en rondelles.
- 3 Éplucher et hacher l'ail.
- 4 Mélanger la crème fraîche avec l'ail et les herbes de Provence.
- 5 Faire revenir les poivrons et les oignons dans un peu d'huile d'olive.
- 6 Saisir le thon dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile d'olive. Pour que le thon garde son moelleux, celui-ci doit juste être mi-cuit.
- 7 Pour que le thon garde son moelleux, celui-ci doit juste être mi-cuit. La poêle doit être très chaude pour juste saisir le thon à l'extérieur et le garder moelleux et rosé à l'intérieur.
- 8 Déposer le thon sur le fond du pain à hamburger.
- 9 Saupoudrer de parmesan râpé et assaisonner de sel et de poivre.
- 10 Ajouter des rondelles de poivron, d'oignon et de tomate ainsi que d'une feuille de salade.

4 **Pavé(s) de thon**
4 **Pain(s) spécial hamburger**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
20 cl **Crème fraîche épaisse**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à café **Herbes de Provence**
1 **Oignon(s)**
1 **Poivron(s)**
2 **Tomate(s)**
4 feuille(s) **Salade(s)**
1 **Parmesan**
1 **Sel**
1 **Poivre**

11 Verser un peu de crème aux herbes de Provence puis recouvrir du pain à hamburger.

12 Mettre à chauffer sous le gril du four pendant quelques minutes.

Étape 2

Dressage

1 Sortir les burgers du four et les dresser sur des assiettes puis servir.