

recette écomiam

BURGER DE THON MI-CUIT



1 pers.



5 min



15 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 1 pain burger décongelé
- 1 pavé de thon Germon décongelé
- 50 g d'oignons émincés
- 1 cuillère à soupe de ciboulette

Épicerie / Marché

- 10 g de sucre
- huile d'olive
- 1 yaourt à la grecque
- jus de citron
- sel & poivre

Préparation

- Dans le yaourt ajoutez la ciboulette, le jus de citron, le sel, le poivre et mélangez.
- Coupez le pain burger en deux.
- Dans une casserole à feu doux, versez de l'huile d'olive et ajoutez les oignons.
- Couvrez quelques minutes.
- Versez le sucre et laissez caraméliser.
- Dans une poêle versez de l'huile d'olive et du sel.
- A feu fort, faites cuire le pavé de thon Germon.
- Retournez le pavé après 1 min de cuisson, cuisez 1 min de l'autre côté et réservez.
- Toastez le pain burger dans l'huile.

Montage

- Mettez la sauce au yaourt sur le pain.
- Ajoutez les oignons caramélisés.
- Placez le thon Germon mi-cuit et des oignons caramélisés par dessus.
- Recouvrez avec le chapeau du pain burger nappé de sauce au yaourt.
- Dégustez avec une salade.

Bon appétit !