

recette écomiam

# PAIN AU THON



4 pers.



15 min



7 min

## Ingrédients

### Surgelés écomiam

- 200 g de pavés de thon Germon décongelés
- 4 pains kebab décongelés

### Épicerie / Marché

- 2 œufs durs
- 4 feuilles de salade
- 1 tomate
- des radis
- 4 càs de mayonnaise
- 6 càc d'huile d'olive

## Préparation

- Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faites cuire les pavés de thon, 3 min par face.
- Salez & poivrez.
- Réservez.
- Coupez les radis en rondelles.
- Coupez les tomates en demi-rondelles.
- Écalez les oeufs durs et tranchez-les.
- À l'aide d'une fourchette, faites réduire le thon en miettes.
- Ajoutez la mayonnaise.
- Mélangez la préparation.
- Coupez le pain kebab dans la longueur.
- Versez une cuillère à café d'huile d'olive sur la mie.
- Ajoutez la salade, les tomates, et la préparation au thon.
- Ajoutez les oeufs durs et les rondelles de radis.

Bon appétit !