

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• SALADE DE THON •

INGREDIENTS

- 400 g de thon (rouge ou blanc)
- 50 g de cornichons
- 15 g de câpres
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 10 brins de persil
- Huile d'arachide
- Vinaigre de vin
- Huile d'olive
- Sel & poivre



Préparation : 20 min



4 pers.

PREPARATION

Déposez le thon dans un plat et assaisonnez-le avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive puis enfournez à 180°C pendant environ 10 minutes.

Émincez les échalotes, coupez l'oignon rouge en rondelles, hachez l'ail et le persil puis mélangez le tout aux cornichons et aux câpres.

Réalisez une vinaigrette à base d'huile d'arachide, de vinaigre de vin, de sel et de poivre.

Dans un saladier, mélangez le thon avec la préparation à base d'échalote. Utilisez un emporte-pièce pour réaliser le dressage et ajoutez la vinaigrette en touche finale.



ASTUCE

Accompagnez ce plat avec du riz, de la salade, des tomates, des oeufs durs...

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr et sur



Magasin de Mérignac
Dans la halle de « L'heure du Marché »
rue Jacques Anquetil
33700 Mérignac

Magasin d'Yvrac
Le poteau d'Yvrac
101 avenue du Périgord
33370 Yvrac