

Sandwich de salade de thon facile



Rapide, facile à préparer et incroyablement rassasiant, notre salade de thon au céleri est le choix parfait pour un repas complet sans tracas. Une solution gourmande en un rien de temps !

Cette recette met en avant les légumes reçus dans la boîte anti-gaspi d'[Improve](#), une OBNL qui se consacre à la réduction du gaspillage alimentaire en vous livrant chaque semaine des fruits et légumes du surplus de production ou invendus. C'est une façon délicieuse de soutenir la durabilité tout en pratiquant sa créativité dans la cuisine !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 440

Lipides 21

Glucides 40

Fibres 7

Protéines 27

Sodium 820

Ingrédients

Sauce

- 30 ml (2 c. à table) de yogourt grec nature, 0%
- 30 ml (2 c. à table) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Salade de thon

- 2 petites conserves de thon (85 g) dans l'huile d'olive, égouttées
- 80 ml (¼ tasse) de céleri finement haché
- 80 ml (¼ tasse) d'oignon rouge finement haché
- 3 petits cornichons à l'ail, haché
- Poivre, au goût

Sandwich

- 4 feuilles de laitue
- 4 tranches de pain de blé entier (de type St-Méthode), grillées

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients pour la sauce, réserver le ? dans un petit bol à part.
2. Dans le bol avec le ? de la sauce, intégrer les ingrédients pour la salade de thon.
3. Pour assembler le sandwich, tartiner la ½ de la sauce réservée sur une tranche de pain, ajouter deux feuilles de laitues pliées sur la tranche de pain, suivi de la moitié de la salade de thon et fermer le sandwich avec une tranche de pain. Répéter les étapes avec le deuxième sandwich.
4. Servir immédiatement

Notes

Se conserve 2-3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal