

# Salade de Thon et de Poires Rôties

Les poires rôties et le thon blanc font parfaitement contreponds à la roquette au goût légèrement amer et au fromage de chèvre riche.

Donne 4 portions (1 tasse chacune) Durée de préparation 10 min / Durée totale 30 min

## INGRÉDIENTS

2 boîtes (170 g chacune) thon blanc émietté Gold Seal®, égoutté	¼ tasse vinaigre balsamique vieilli
1 c. à soupe beurre fondu	½ tasse huile d'olive
jus d'un citron	1 paquet (142 g) jeune roquette
2 poires pelées et évidées, tranchées finement	200 g fromage de chèvre

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Dans un petit bol, verser le beurre fondu et le jus de citron sur les tranches de poires.
3. Déposer les tranches sur une toile à biscuits tapissée de papier parchemin et les faire rôtir au four jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer, de 7 à 9 minutes environ.
4. Mettre le vinaigre balsamique et l'huile d'olive dans un petit contenant, bien agiter et réserver.
5. Répartir la roquette sur quatre assiettes, couvrir du thon émietté, ajouter les tranches de poires rôties et le fromage de chèvre.
6. Arroser de la vinaigrette balsamique.

### Ingrédient du jour: Roquette

Pour un légume-feuille, la roquette a un goût riche et poivré et une saveur prononcée. On la sert habituellement en salade ou en légume accompagnateur de pâtes ou de viandes. Les habitants du Golfe de Naples en font aussi un spiritueux de spécialité, le rucolino, semblable au limoncello ou à la grappa.

Téléchargez cette recette à [www.goldseal.ca](http://www.goldseal.ca)



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE  
**GoldSeal®**

- Un mélange printanier peut remplacer la roquette.
- Savourer avec les amis en début de repas un samedi soir.

## VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 431	Fibres 3 g
Matière Grasse 33 g	Cholestérol 65 mg
Lipides Saturés 9 g	Sodium 453 mg
Glucides 16 g	Sucre 10 g
Protéines 20 g	Calcium 106 mg