

# Fondant au thon

L'aliment réconfortant préféré du chef Gold Seal par mauvais temps!

Donne 6 portions (1 tranche chacune) Durée de préparation 10 min / Durée totale 15 min

## INGRÉDIENTS

- 2 boîtes (170 g chacune) thon blanc entier Gold Seal®, égoutté
- ¼ tasse poivrons rouges, en petits dés
- ¼ tasse céleri, en petits dés
- ¾ tasse mayonnaise faible en gras
- ¼ tasse oignons verts, hachés finement
- poivre noir fraîchement concassé, au goût
- 1 tasse cheddar vieilli, râpé ou tranché finement
- 6 tranches minces pain de seigle ou votre pain préféré

## PRÉPARATION

- Mélanger les poivrons rouges, le céleri, la mayonnaise et le poivre concassé. Incorporer les morceaux de thon en veillant à ne pas les écraser.
- Étaler le mélange sur les tranches de pain et couvrir du fromage.
- Griller à feu vif pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer et à faire des bulles.

### Ingrédient du jour: Thon blanc

Une boîte de thon blanc contient toujours du germon. Sa chair blanche est mise en valeur dans une salade ou un hors-d'œuvre.

Sa très haute teneur en protéines et sa facilité de préparation font du thon en conserve un élément important du régime alimentaire de personnes qui s'entraînent physiquement.

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



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE  
**Gold Seal®**

- Pour une version plus piquante, ajouter quelques gouttes de sauce Tabasco ou une pincée de cumin ou de poudre de cari.
- Savourer avec un bol de soupe aux tomates pour prendre un déjeuner complet.

## VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 225	Fibres 1 g
Matière Grasse 7 g	Cholestérol 24 mg
Lipides Saturés 2 g	Sodium 397 mg
Glucides 20 g	Sucre 2 g
Protéines 18 g	Calcium 88 mg