



BURGER DE THON À LA SAUCE RAVIGOTE

Avec des pommes de terre et une salade de tomate et de concombre



Pommes de terre
Drieling



Concombre *



Tomate *



Oignons nouveaux *



Thon



Citron vert



Œuf de poule élevée en
plein air *



Sauce ravigote *

 Total : 20 min.

 Rapido

 Facile

 À consommer dans
les 5 jours

Ces galettes au thon sont préparées en un rien de temps. Vos mains restent même propres car tout se fait directement dans la casserole. La sauce ravigote fraîche aux câpres et aux cornichons est parfaite en combinaison avec du poisson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : casserole avec couvercle, poêle, bol et saladier.
Recette de **burger de thon à la sauce ravigote** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

- Lavez les **pommes de terre**, coupez-les en deux voire en quatre pour les plus gros morceaux.
- Faites-les cuire à couvert dans une casserole 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3 PRÉPARER LES GAULETTES DE THON

- Égouttez le **thon**. Coupez le **citron vert** en quartiers et pressez le jus de 3 quartiers. Dans un bol, mélangez le **thon** avec 1 cs de farine par personne, 1 **jaune d'œuf** par personne, 1 cc de **jus de citron vert** par personne et la partie blanche de l'**oignon nouveau**. Salez et poivrez puis mélangez bien.
- Dans une poêle, faites chauffer 1 cs d'huile par personne à feu moyen et versez y une grande cuillerée du **mélange au thon** par personne, appuyez dessus et faites-la cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.



2 COUPER LES LÉGUMES

- Pendant ce temps, coupez le **concombre** en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi rondelles. Coupez également la **tomate** en fines demi rondelles.
- Coupez l'**oignon nouveau** en fines rondelles en séparant les parties blanche et verte.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de vin blanc avec le sucre puis ajoutez le **concombre** et la **tomate**.



4 SERVIR

- Mélangez les **pommes de terre** avec 1/2 cs de beurre par personne puis salez et poivrez.
- Disposez les **pommes de terre** sur les assiettes et servez les avec la **galette de thon** et la **salade tomates-concombres**.
- Garnissez le plat avec la partie verte des **oignons nouveaux** et les **quartiers de citron vert**. Servez la **sauce ravigote** à côté.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Drieling (g)	200	400	600	800	1000	1200
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Thon (conservé) 4)	1	1	2	2	3	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22)*	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2992 / 715	502 / 120
Lipides (g)	41	7
Dont saturés (g)	7,9	1,3
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	13,8	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !