

Sandwich au thon

durée totale **10 min.** **10 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.789 kJ / 425 kcal

Matières grasses: **11 g** Protéines: **28,1 g**
Glucides: **49 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g	de thon (à l'eau) égoutté
140 g	de yaourt grec
40 g	de poivron jaune, coupé en dés
1 càc	d'oignon rouge, finement haché
20 g	de céleri, finement haché
0,5 càc	de jus de citron
6 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 càc	d'aneth frais, haché
0,5 càc	de moutarde forte
0,25 càc	de poivre fraîchement moulu
2	morceaux de baguette à l'épeautre (100 g chacun)
10 g	de salade verte mélangée
1 pincée	de wasabi
0,5	avocat, coupé en tranches
1	radis, coupé en tranches

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de thon (à l'eau) égoutté - **80 g** de yaourt grec - **40 g** de poivron jaune, coupé en dés - **1 càc** cuillère à café d'oignon rouge, finement coupé en dés - **20 g** de céleri, finement coupé en dés - **0,5 càc** de jus de citron - **3 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** d'aneth frais, haché - **0,5 càc** de moutarde forte - **0,25 càc** de poivre fraîchement moulu
Mélangez bien tous les ingrédients.

Étape 2

2 morceaux de baguette à l'épeautre (100 g chacun) - **10 g** de salade verte mélangée
Coupez les baguettes dans le sens de la longueur et garnissez-les de salade verte et de salade de thon.

Étape 3

60 g de yaourt grec - **3 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 pincée** de wasabi - **0,5** avocat, coupé en tranches - **1** radis, coupé en tranches
Mélangez les 60 g de yaourt grec restants avec la sauce soja Kikkoman et le wasabi. Ajoutez les tranches d'avocat et de radis aux sandwiches, arrosez-les de vinaigrette au soja et au wasabi, puis servez.