



Thon aux amandes grillées et bacon rôti



INGRÉDIENTS

500 grammes de thon
2 tranches de bacon, en dés
140 grammes de tomates cerises, en deux
1 échalote française (ou oignon), haché
250 grammes d'haricots verts
250 grammes d'asperges
15 ml de vinaigre balsamique
30 grammes d'amandes effilées
1 pincée d'épices à l'ail rôti et poivron

INSTRUCTIONS

Couper les tomates cerises en deux, couper et jeter les extrémités des asperges, couper et jeter les extrémités des haricots verts, trancher finement l'oignon et couper le bacon en petits dés.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter les amandes et griller 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer et réserver.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et y ajouter le bacon et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à dorer. À la poêle de bacon, ajouter l'oignon et cuire 1 minute, et ajouter les haricots, les asperges, le vinaigre et 2 c.à.s. d'eau, puis cuire 3 minutes, en remuant, jusqu'à légère tendreté des légumes. Y ajouter les tomates et cuire 2 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir. Saler et poivrer au goût et transférer.

Chauffer la même poêle à feu moyen-vif (ou la grille huilée de votre BBQ) et assaisonner le thon avec le mélange d'épices, du sel et du poivre, puis les ajouter à la poêle (ou votre BBQ) et cuire 2 minutes par côté jusqu'à ce qu'ils atteignent le degré de cuisson désiré. Transférer le thon et trancher finement contre le grain.

Monter les assiettes en répartissant le thon et les légumes sautés dans vos assiettes. Garnir avec les amandes grillées. Bon appétit !

TEMPS

15

RÉSULTAT

4

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes sautés

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre


au jour le jour

bon appétit