

Hello  
FRESH

WINE BOX

#### Masan rouge

Si le poisson appelle généralement un blanc, le thon s'accorde étonnamment bien avec un rouge souple sans vieillissement en fût de bois.



Tous les épinards n'ont pas survécu au rude hiver, nous avons donc ajouté des carottes pour compléter ce plat.

SEMAINE 06  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Sauté de thon aux champignons et aux pignons de pin

Servi avec du pain plat à l'ail

Voici un repas rapide accompagné d'un pain plat parfumé à l'ail. Servi avec un sauté de thon tiède aux épinards, aux champignons et à l'oignon rouge, c'est un pur régal. Et les pignons de pin apportent un goût de noix qui vient sublimer l'ensemble !

20-25 min

facile

à manger dans les 5 jours

conserver au réfrigérateur



Champignons



Pain plat complet



Épinards



Carottes



Oignon rouge



Gousse d'ail



Thon au naturel



Pignons de pin

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	5
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g)	125	250	375	500	625	750
Thon au naturel (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Carottes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pain plat complet (pc) 1) 20) 21)	1½	3	4½	6	7½	9
Pignons de pin (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Épinards (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

#### Allergènes

1) Gluten 4) Poisson  
Peut contenir des traces de  
19) cacahuètes,  
20) soja, 21) lait/lactose,  
22) noix et 23) céleri.

#### Ustensiles

Bol, wok ou sauteuse

#### Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2145 / 509	16	2,9	59	6,5	9	29	0,4
100 g **	439 / 104	3	0,6	12	1,3	2	6	0,1

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes

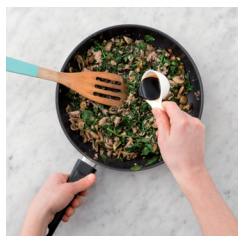


**1** Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'oignon rouge en demi-rondelles et coupez la gousse d'ail en deux. Découpez les champignons en quartiers et égouttez le thon.



**2** Coupez les carottes en demi-rondelles ou râpez-les. Mélangez les carottes dans un bol avec le vinaigre de vin blanc et le miel. Ensuite réservez.

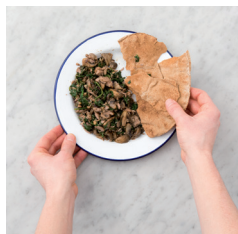
**3** Frottez la gousse d'ail sur le pain plat et enfournez-le 3 à 5 minutes pour qu'il soit croustillant.



**4** Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire sauter les pignons de pin 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon rouge et les champignons, puis remuez 5 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu, puis déchiquetez les épinards par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs fois. Laissez-les réduire en remuant.

**5** Ajoutez ensuite le thon et le vinaigre balsamique noir, salez et poivrez, puis continuez à remuer 1 minute à feu vif.

**6** Servez le sauté de thon sur les assiettes et accompagnez-le du pain plat à l'ail et du mélange de carottes.



**Conseil !** S'il vous reste du pain plat, utilisez-le comme fond pour faire votre propre pizza !

Pour un goût d'ail encore plus prononcé, écrasez ou émincez la gousse après en avoir enduit le pain plat et faites-la cuire avec l'oignon rouge et les champignons.