

# Sandwich Grillé au Thon, au Gingembre et au Fromage Suisse

Le fromage suisse fondu et la tartinaide aux tomates séchées au soleil complètent délicieusement les tranches de thon fumé.

Donne 4 portions (un sandwich chacune) Durée de préparation 15 min / Durée totale 15 min

## INGRÉDIENTS

- 1 boîte (120 g) tranches de thon pâle fumé Gold Seal® dans l'huile de tournesol avec gingembre, égoutté
- ¼ tasse tomates séchées au soleil, égouttées et hachées finement
- 1 c. à soupe basilic frais, haché
- ½ tasse mayonnaise faible en gras
- ½ tasse jeunes épinards
- 4 tranches fromage suisse
- 1 c. à soupe beurre
- 8 tranches minces pain au levain ou votre pain préféré

## PRÉPARATION

- Mélanger les tomates séchées au soleil, le basilic et la mayonnaise dans un petit bol.
- Étaler une mince couche du mélange sur le pain. Ajouter les épinards, les tranches de thon et le fromage. Couvrir d'une autre tranche de pain.
- Frirer les sandwiches dans le beurre à feu moyen-vif dans une poêle antiadhésive. Frirer des deux côtés jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage commence à fondre.

### Ingrédient du jour: Tranches de thon

Le thon pâle fumé en tranches Gold Seal® est fait de thon à nageoires jaunes de qualité supérieure fumé délicatement à la cane à sucre. Il est tranché et emballé à la main.

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



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

- Utiliser de minces tranches de brie au lieu de fromage suisse, au choix.
- Utiliser de la roquette au lieu d'épinards.
- Savourer avec un bol de soupe aux légumes pour prendre un repas complet.

## VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 273	Fibres 1 g
Matière Grasse 15 g	Cholestérol 33 mg
Lipides Saturés 5 g	Sodium 446 mg
Glucides 18 g	Sucre 1 g
Protéines 19 g	Calcium 289 mg