

Fondant au Thon avec Poire, Pomme et Brie

Ce sandwich ouvert réglera les yeux et les papilles gustatives!

Donne 4 portions (1 tranche chacune) Durée de préparation 10 min / Durée totale 15 min

INGRÉDIENTS

- 2 boîtes (170 g chacune) thon pâle émietté Gold Seal®, égoutté
- 1 pomme Granny Smith, tranchée finement
- 1 poire, tranchée finement
- 8 tranches minces brie
- 4 tranches pain au levain, de seigle ou votre pain préféré

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Couvrir le pain des tranches de pomme et de poire. Ajouter le thon et 2 tranches de brie.
3. Déposer sur une tôle à biscuits tapissée de papier parchemin et cuire au four de 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde et fasse des bulles.

Ingrédient du jour: Thon pâle

Les boîtes de thon pâle contiennent du listao ou du thon à nageoires jaunes, de plus petites espèces de thon de couleur rose pâle. Le thon en conserve à haute teneur en protéines et faible en lipides saturés est une source très abordable de protéines.

Téléchargez cette recette à www.goldseal.ca



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE
GoldSeal®

- Garnir de canneberges séchées.
- Savourer avec une salade verte ou César.

VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 305	Fibres 3 g
Matière Grasse 10 g	Cholestérol 52 mg
Lipides Saturés 6 g	Sodium 418 mg
Glucides 27 g	Sucre 8 g
Protéines 26 g	Calcium 75 mg