



COOK WITH MINUTY

TUNA SANDWICH

INGREDIENTS

Pour la marinade :

- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre

Pour le Sando:

- 1/2 filet de thon rouge
- 1/2 laitue romaine
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de ciboulette
- 1/2 yaourt grec
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 30 g d'œufs de truite
- Le jus d'un citron vert
- 1 baguette
- 3 œufs
- 3 tranches de jambon ibérique (ou Patanegra)
- 20 g de beurre

PREPARATION

1. Préparez la marinade dans un plat en mélangeant les ingrédients.
2. Coupez 2 belles tranches dans le sens de la longueur dans le steak de thon. Arrosez-les ensuite de marinade.
3. Hachez finement la laitue, la coriandre et la ciboulette. Placez le tout dans une assiette et ajoutez le yaourt, le piment d'Espelette et les œufs de truite. Mélangez le tout et ajoutez le jus de citron vert.
4. Coupez les croûtes des quatre tranches de pain.
5. Faites légèrement frire les pavés de thon des deux côtés dans une poêle, puis remettez-les dans la marinade.
6. Étalez le mélange d'herbes sur l'une des tranches de pain, puis recouvrez d'une tranche de thon.
7. Faites bouillir de l'eau, ajoutez les œufs une fois que l'eau bout et laissez cuire pendant 5 à 6 minutes. Une fois le temps écoulé, refroidissez-les dans un grand bol d'eau.
8. Écalez les œufs et hachez-les grossièrement. Ajoutez une cuillère à café de marinade. Étalez ensuite le mélange sur le thon.
9. Ajoutez quelques tranches de jambon ibérique sur les œufs, puis saupoudrez à nouveau du mélange d'herbes et recouvrez avec l'autre tranche de pain, côté beurré vers le haut.
10. Faites griller le sandwich dans une poêle de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.