

Sandwich au thon, laitue et poivron

écrit par Pariseyn | 27 septembre 2016



Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [mini baguettes aux céréales](#)

Un pot de mayonnaise

1 poivron rouge cru ou 1 bocal de poivron mariné

1 oignon

1 boîte de 175 g de thon au naturel

quelques feuilles de laitue

Du paprika doux

Du poivre du moulin

Egoutter le thon. Peler et émincer l'oignon.

Ouvrir le poivron, épépiner et couper en fines lanières.

Couper la mini baguette en deux.

Répartir sur les deux cotés 15 g de mayonnaise. Ajouter la laitue, 15 g d'oignon, 15 g de poivron, 35 g de thon émietté et saupoudrer un peu de paprika. Terminer par un tour de moulin à poivre.

Refermer le sandwich et déguster.

Valeur énergétique : 320 KCal / 100 g