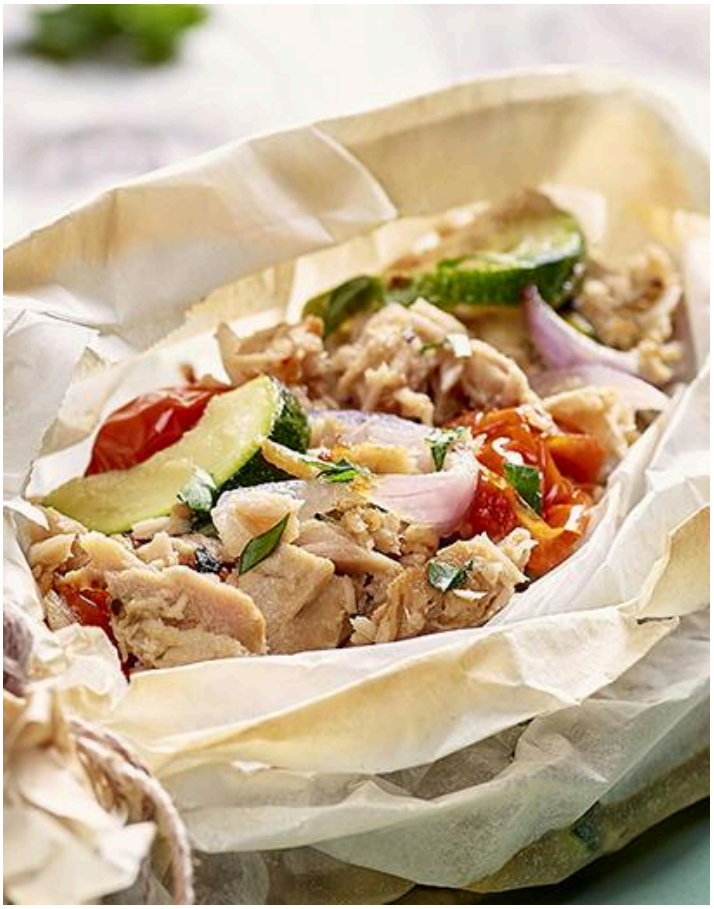
Papillote de **Thon à l'ail**





2 personnes | 5 min préparation | 15 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 180 g de Thon à l’ail la belle-iloise
8 tomates cerise (80 g)
1/2 oignon rouge (25 g)
1/3 de courgette (50 g)
100 g de riz
1 cuillère à café de persil haché

Les étapes

1- Dans un bol : le thon émietté à la fourchette avec l’huile, les tomates cerises coupées en 2, l’oignon en fine lamelles, la courgette en demi rondelles et une pincée de sel et poivre
2- Préchauffer le four à 220°C
3- Mettre le riz à cuire
4- Répartir le mélange dans 2 feuilles de papier sulfurisé, saupoudrer de persil et refermer la papillote
5- Mettre au four 15 min
6- Servir les papillotes, accompagnées du riz