

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