Burger de **Thon au naturel**





2 personnes | 15 min préparation | 5 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 139 g de Thon au naturel la belle-iloise
2 cuillères à soupe de Mayoz'algues la belle-iloise
1 cuillère à café de Moutarde algues et citron la belle-iloise
2 cuillères à soupe de Ketchup aux algues la belle-iloise
2 pains burger ou 2 pavés rustiques
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
1 oeuf
Persil ciselé
1 avocat
4 feuilles de laitue
1 tomate

Les étapes

1- Dans un bol, mélanger le thon égoutté avec l'oignon ciselé, l'ail haché, l'oeuf et le persil. Saler et poivrer
2- Former 2 steaks avec cette préparation et réserver au frais 5 min
3- Dans une poêle chaude, dorer les steaks 2 min sur chaque face
4- Dans un bol, écraser l'avocat à la fourchette, ajouter 1 cuillère de moutarde et mélanger. Couper la tomate en rondelles
5- Diviser ou trancher les pains en 2 et les toaster légèrement
6- Étaler l'avocat écrasé sur chaque demi-pain, déposer 1 rondelle de tomate, 1 feuille de laitue, 1 cuillère de ketchup, le steak de thon, une autre rondelle de tomate, 1 cuillère de Mayoz'Algues et finir par la feuille de laitue. Refermer avec les pains, c'est prêt !