

# Burger de **Thon au naturel**



2 personnes

5 min préparation

15 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 !