

**THON BASQUAISE** 10 minutes 35 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 120 grammes de thon rouge, cru
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1/4 gousse d'ail, cru (2 g)
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 75 grammes de poivron, vert, jaune ou rouge, cru
- 20 grammes de lardon fumé, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Emincez les tomates, le poivron, l'oignon et l'ail.
- 2° 2. Coupez le lard en dés.
- 3° 3. Enlevez la peau du thon si besoin.
- 4° 4. Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte. Faites revenir l'ail, l'oignon et le lard.
- 5° 5. Ajoutez le poisson pour le saisir.
- 6° 6. Ajoutez ensuite les tomates et les poivrons.
- 7° 7. Cuisez à feu doux pendant 10 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (421 g)	% AR
ÉNERGIE	73 kcal	308 kcal	15 %
PROTÉINES	8 g	34 g	68 %
GLUCIDES	3 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	71 mg	298 mg	12 %