

mary

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pavés de thon frais
- 1 avocat
- 2 bottes de roquette

Laver et essorer la roquette pour bien ôter le sable, puis la disposer dans 2 assiettes.

Rincer et éplucher l'avocat puis le couper en fines lamelles sur la roquette.

Couper le thon frais en cube.

Faire chauffer 4 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle.

Y plonger le thon et le faire snacker 7 minutes avec 5 c. à s. de sauce mary's.

Servir le thon sur la roquette, arroser de son jus et déguster.

Astuce du chef

Vous pouvez remplacer le thon par du saumon, du cabillaud et la roquette par du riz ou des pommes de terre.





Le goût?

mary 's évidemment!

de pas jeter sur la voie publique