

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

2 PORTIONS

# THON TANDOORI SUR MUFFIN ANGLAIS



## INGRÉDIENTS

### 2 muffins anglais

170 g de thon en boîte  
(dans l'eau, sans sel),  
égoutté

¼ tasse de mayonnaise

¼ tasse de concombre  
anglais, haché finement

1 c. à soupe de jus de citron

### MÉLANGE TANDOORI MAISON\*

1 c. à thé de paprika

½ c. à thé de cumin

½ c. à thé de coriandre

¼ c. à thé de gingembre moulu

⅛ c. à thé de poivre de Cayenne

⅛ c. à thé de cannelle

1 c. à thé d'huile végétale

¼ tasse d'oignon émincé

1 c. à thé d'ail émincé

1 tasse de chou vert râpé\*\*

1 c. à soupe d'aneth frais  
pour la garniture

\* ou 2 ½ c. à thé de mélange tandoori du commerce

\*\* vous pouvez utiliser n'importe quel type de chou

## PRÉPARATION

- 1 Couper les muffins anglais en deux, puis les faire griller dans un four grille-pain jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Disposer sur une assiette de service.
- 2 Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le concombre, le jus de citron et le mélange tandoori. Y ajouter le thon et remuer.
- 3 Dans une casserole de taille moyenne, faire revenir les oignons dans l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides (3 à 5 minutes).
- 4 Ajouter l'ail et le chou, et cuire à feu moyen en remuant de 5 à 8 minutes.
- 5 Répartir le mélange de chou sur les moitiés de muffin anglais, puis garnir de mayonnaise et d'aneth.

### Valeur nutritive

#### PAR PORTION :

La moitié de la recette

#### ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 2 éq. féculent  
+ ½ éq. légume

Calories	475 Kcal
Protéines	28 g
Glucides	34 g
Fibres	3,3 g
Lipides	25 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	37 mg
Sodium	476 mg
Potassium	436 mg
Phosphore	226 mg