

# Sandwich au thon réinventé



6 portions



15 minutes

## INGRÉDIENTS

### Salade de thon

2 boîtes de 170 g (2 x 6 oz.) de thon en conserve, égoutté  
2 oignons verts, hachés  
125 mL (1/2 tasse) de poivron rouge, épépiné, coupé en dés  
30 mL (2 c. à soupe) de mayonnaise  
30 mL (2 c. à soupe) de yogourt nature  
30 mL (2 c. à soupe) de persil, haché finement  
5 mL (1c. à soupe) d'aneth, ciselé  
30 mL (2 c. à soupe) de câpres, égouttées et hachées  
15 mL (1 c. à soupe) de zeste de citron  
15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron, frais pressé  
1 mL (1/4 c. à thé) de piment d'Espelette  
Sel et poivre du moulin, au goût

### Pour le sandwich

2 pains pitas de blé entier de 20 cm (8po), coupés en deux  
4 feuilles de laitue frisée  
4 tranches de fromage Havarti tranché Saputo

## PRÉPARATION

### Étape 1

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salade de thon. Réserver.

### Étape 1

Ouvrir délicatement les pains pitas et placer une feuille de laitue et une tranche de fromage dans chaque moitié. Garnir de la salade de thon.

### Étape 1

Emballer d'une pellicule de plastique et conserver au frais jusqu'au repas.