

BAGEL AUX RILLETES DE THON & CRUDITÉS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 pain à bagel brioché 🍞
- Rillettes de thon, échalote & citron 2 à 3 càs (**recette sur le blog**)
- 10 rondelles de concombre
- 1/2 petite tomate
- 1/4 d'oignon rouge = 25g
- 1 petite poignée de jeunes pousses (mâche, épinards, roquette)

Astuces :

- Rillettes de thon, maquereaux, sardines ou saumon (**recettes sur le blog**).
- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Vous pouvez faire toaster le pain à bagel au préalable mais il ne faudra pas le réserver 30 minutes après.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 30 minutes | Pour 1 bagel (= 1 pers.)

1. Laver le concombre, garder la peau et le découper en **fines rondelles**.
2. Laver la tomate, enlever le pédoncule et la découper en **fines rondelles**. Découper les rondelles en 2 selon la taille.
3. **Éplucher** l'oignon, le découper en **fines rondelles** et séparer les "anneaux".
4. Sur chaque face interne du bagel : **tartinier** de rillettes de thon, échalotes & citron.
5. **Disposer** les rondelles de concombre, les tomates, les oignons et les jeunes pousses.
6. **Refermer** le bagel, **tasser** un peu (pour éviter que les ingrédients s'échappent) et réserver **au frais 30 minutes** avant de servir.



@Recettes100faim.fr