

# Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

## Pêches au thon et crudités

### Pour 4 couverts :

- 400g de thon au naturel
- 8 - 10 demis pêches au jus
- 4 tomates
- 1 grosse salade
- 3 tranches de pain
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à soupe de vinaigrette au yaourt
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre, estragon



### Préparation :

- Egoutter les pêches et le thon.
- Laver et couper la salade et les tomates.
- Mélanger le thon avec la mayonnaise, un peu de sel, le poivre et l'estragon.
- Griller les tranches de pain puis froter la gousse d'ail sur chacune et les couper en dés.
- Ajouter la vinaigrette et les morceaux de pain à la salade.
- Garnir chaque demi-pêche de thon.

**Bon appétit !**



**Aurélie DAUVIN**

Diététicienne - Nutritionniste