

TARTINES DU PECHEUR

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
- de 5 €

Ustensiles :

1 four
1 poêle

Ingrédients :

4 tranches de pain de campagne
1 boîte ou 1 sachet de haricots verts surgelés
1 boîte de thon à l'huile d'olive
Sel et poivre



Vous revenez d'une journée de pêche et vous sentez un peu le poisson. Non, nous n'avons pas de solution à ce problème. Mais voici une recette pour vous remplir l'estomac :

1. Prélevez l'huile d'olive de la boîte de thon, et mettez-en un peu sur les tranches de pain afin d'obtenir de belles tranches dorées comme un coucher de soleil sur l'immensité de l'océan.
2. Chauffez les haricots verts et le thon 5 minutes dans la poêle. Vous avez tout juste le temps d'enlever votre ciré jaune et vos bottes de marins qui vous vont si bien !
3. Disposez cette merveilleuse garniture sur vos tartines. Attention, vous bavez !
4. Assaisonnez, versez un trait d'huile au-dessus et mettez au four 5 minutes pour obtenir une tartine croustillante qui contentera votre faim après cette matinée de pêche d'où vous êtes revenu bredouille....