

CROISSANT BURGER À L'ASIATIQUE

4 personnes 20 minutes facile

Ingrédients

- 4 Croissant Burgers
- 4 pavés de thon
- 1 poignée de pois mange-tout
- 1 poignée de fèves
- 1 œuf
- 50g d'un mix de graines de sésame noir et doré
- 4 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de wasabi
- 1/2 bouquet de ciboulette
- Graines germées
- Huile d'olive, sel et poivre

Préparation

Blanchir les pois mange-tout et les fèves 5 minutes dans une eau bouillante.

Egoutter et poêler dans un filet d'huile d'olive.

Mélanger la mayonnaise au wasabi et ajouter la ciboulette préalablement hachée. Assaisonner.

Fouetter l'œuf.

Passer les pavés de thon dans la farine puis l'œuf, et enfin dans les graines de sésame.

Snacker les pavés de thon dans une poêle bien chaude 1 minute de chaque côté.

Étaler une cuillerée de mayonnaise au wasabi sur les bases des Croissant burgers, déposer les pavés de thon panés, la poêlée de légumes verts, les graines germées et refermer le Croissant burger.

