



Lunch estival aux haricots et au thon en conserve



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

huile d'olive

1 oignon rouge (émincé)

2 cuillères à soupe de câpres

1 gousse d'ail (émincée)

2 boîtes de haricots blancs géants (égouttés)

250 grammes de tomates cerises (coupées en deux)

2 boîtes de thon (à l'huile d'olive)

1 bouquet d'aneth

2 jeunes oignons (émincés)

poivre

fleur de sel

1 citron

Méthode de préparation

- 1.** Laissez chauffer un généreux filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites blondir l'oignon rouge, les câpres et l'ail.
- 2.** Ajoutez les haricots géants et réchauffez le tout.
- 3.** Ajoutez les tomates cerises. Remuez bien et retirez du feu.
- 4.** Ajoutez le thon, l'aneth, les jeunes oignons, la fleur de sel et le poivre.
- 5.** Assaisonnez avec du zeste de citron râpé et un peu de jus de citron.