

# metro



## Bagels de la mer

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

2 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) Yogourt nature ou mayonnaise légère

5 ml (1 c. à thé) Jus de citron

1 à 2 Pincées d'origan

125 ml (1/2 tasse) Thon en conserve

30 ml (2 c. à soupe) Fromage à la crème, faible en m.g.

15 ml (1 c. à soupe) Oignon, haché finement

2 Bagels au sésame, légèrement grillés et tranchés

### Préparation

Dans un bol, mélanger les six premiers ingrédients.

Déposer sur une tranche de bagel une feuille de laitue.

Garnir avec le mélange de thon. Poivrer puis déposer une tranche de tomate et y déposer au centre le feta émietté.

Refermer le bagel.

Accompagner l'ide crudités et servir.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

2 Feuilles de laitue

---

2 Tranches de tomate cerise

---

15 ml  
(1 c. à  
soupe)

Feta, émietté

---

Au goût poivre

---

## Accords bières et mets



### Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

---

## Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---