

Épeautre avec sauce au thon jaune et sauge frite



Temps de préparation: 25 min.

Difficulté: Moyen

Ingrédients (4 personnes)

• Ingrédients

- Pomì Coulis de tomates 750g 300 ml
- Bière 1 verre
- Épeautre perlé sec 400 g
- Saugé quelques feuilles
- Sel
- Thon jaune (Albacore) frais 200 g

Pour cette recette, nous avons utilisé :



Préparation

Stir-fry diced tuna fish in a pan with a garlic clove and a little EVO oil, add the beer and let it steam. Then pour **Pomè coulis de tomates** and cook for 5 minutes.

Boil the spelt in generous salted water and mix it with the sauce. In another pan, fry some previously-floured sage leaves to decorate the dish. Serve together, with a little raw EVO oil.