



7 Ways – Canned Tuna

1. Niçoise salad: Add can of tuna, hard-boiled egg, canned green beans (rinsed), sliced tomato, olives or capers (optional), boiled potato (cooled), salad greens, CAFB Salad Dressing+ lemon juice (optional).
2. Classic Tuna Salad: Combine mayonnaise, dijon mustard, lemon juice, black pepper, diced red onion (green or white onion work too), and diced celery together, season to taste.
3. Make It a Melt: Toast Classic Tuna Salad or CAFB's White Bean &Tuna Salad Recipe on your choice of bread and melt a slice of cheese, and a slice of tomato (optional).
4. Spring Pasta Salad: Mix your favorite pasta (reserve the cooked pasta water), peas, diced red or green onion, diced hardboiled egg, dressing (combine mayonnaise, dijon or whole grain mustard, splash of olive oil, some black pepper and a dash of salt). Then mix in pasta water to cover the entire salad.
5. Protein Toast/Crackers: Keep it simple and enjoy tuna with a squeeze of lemon, salt and pepper to taste, on toasted bread, crackers, or lettuce wraps.
6. Wrap It Up: Take any of the tuna options listed on this card and wrap in a whole wheat tortilla. Making wraps can be great for meals on-the-go or just a new take on an old recipe.
7. Fish Tacos: Add lime juice to tuna, with diced tomatoes, diced onion, chopped fresh cilantro, and any combination of these other fillings: sliced radish, corn (fresh, frozen, or canned), chopped lettuce, shredded cheese, and/or rice to a whole wheat tortilla.



7 manières - Thon en conserve

- 1.** Salade niçoise : Ajoutez une boîte de thon, un œuf dur, des haricots verts en conserve (rincés), des tranches de tomate, des olives ou des câpres (facultatif), une pomme de terre bouillie (refroidie), des feuilles de salade, de la vinaigrette CAFB + du jus de citron (facultatif).
- 2.** Salade de thon classique : Mélange de la mayonnaise, de la moutarde de Dijon, du jus de citron, du poivre noir, de l'oignon rouge coupé en dés (l'oignon vert ou blanc convient également) et du céleri coupé en dés, et assaisonnez selon votre goût.
- 3.** Croque monsieur : Faites griller la salade de thon classique ou la recette de salade de haricots blancs et de thon CAFB sur le pain de votre choix et faites-y fondre une tranche de fromage et une tranche de tomate (facultatif).
- 4.** Salade de pâtes de printemps : Mélangez vos pâtes préférées (réservez l'eau de cuisson des pâtes), des petits pois, des oignons rouges ou verts coupés en dés, des œufs durs coupés en dés, de la vinaigrette (mélangez de la mayonnaise, de la moutarde de Dijon ou de la moutarde à l'ancienne, un filet d'huile d'olive, un peu de poivre noir et une pincée de sel). Incorporez ensuite l'eau des pâtes pour couvrir toute la salade.
- 5.** Toast/crackers aux protéines : Optez pour la simplicité et dégustez le thon avec un filet de citron, du sel et du poivre selon vos goûts, sur du pain grillé, des biscuits salés ou des feuilles de laitue.
- 6.** Wrap : Utilisez l'une des préparations à base de thon figurant sur cette fiche et enveloppez-la dans une tortilla de blé entier. Les wraps sont parfaits pour les repas à emporter ou pour revisiter une vieille recette.
- 7.** Tacos de poisson : Ajoutez du jus de citron vert au thon, avec des tomates en dés, de l'oignon en dés, de la coriandre fraîche hachée et une combinaison de ces autres garnitures : radis en tranches, maïs (frais, surgelé ou en conserve), laitue hachée, fromage râpé et/ou riz dans une tortilla de blé entier.

