

SALADE DE PÂTES AU THON



Ingrédients :

- Pâtes (type fusilli) 60g pesées crues
- Tomates cerises 200g
- Thon (consève) 100g égouttés
- Maïs (consève) 60g (= 1/2 petite conserve)
- 10 olives vertes
- Basilic frais
- Sel, poivre

Astuces :

- Remplacer les pâtes par du riz.
- Servir avec une vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 12 minutes
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Dans une casserole, faire cuire les pâtes dans l'eau frémissante. Les égoutter et les rincer sous l'eau froide. Les égoutter de nouveau.
2. Sur une planche à découper : découper les tomates cerises en 2 et dénoyauter les olives.
3. Égoutter le thon et l'émietter.
4. Égoutter le maïs et le rincer sous l'eau froide pour enlever l'excédent de sel.
5. Préparer la vinaigrette.
6. Laver et ciseler finement le basilic.
7. Dans un saladier : mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 1h au frais avant de servir.



@Recettes100faim.fr