

Salade de pâtes au thon, tomates, poivrons & citron confit



20 minutes



420/personne



4 personnes



Protéines

Fibres

Antioxydants

Ingrédients



Pâtes complètes: 240 g (poids sec)



Thon au naturel égoutté : 200 g



Tomates cerises : 200 g



Poivron rouge : 1 moyen



Poivron jaune : 1 moyen



Citron confit : 30 g



Huile d'olive extra vierge : 2 càs



Jus de citron frais : 1 cuillère à soupe



Persil frais : 10 g

Étapes

Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égoutter puis passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réserver.

Laver les tomates cerises et les couper en deux.

Laver les poivrons, les épépiner puis les couper en fines lanières.

Couper le citron confit en petits dés en retirant les pépins s'il y en a.

Égoutter le thon et l'émietter légèrement à la fourchette.

Dans un grand saladier, mélanger les pâtes, les tomates, les poivrons, le thon, le citron confit et le persil ciselé.

Assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.

