

Salade de pâtes au thon et à la feta



INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 240g de pâtes complètes (cruées)
- 400g de thon au naturel, égoutté
- 500g de tomates cerises
- 100g de tomates séchées
- 200g de feta
- 100g de roquette
- 4 c. à soupe d'huile de colza
- Le jus d'un citron
- Une gousse d'ail écrasée
- Une poignée de feuilles de basilic
- Du poivre noir
- Épices et herbes de votre choix (paprika, origan, basilic, etc.)

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 670 kcal

P : 45 g

L : 29 g

G : 58 g

Fibres : 6.1 g

Sel : 2,1 g

PRÉPARATION

1. Lancez la cuisson des pâtes.
2. Pendant ce temps, coupez les tomates cerises en deux.
3. Faites-les revenir dans une poêle quelques minutes.
4. Dans un saladier, ajoutez les tomates coupées et le reste des ingrédients.
5. Poivrez et épicez selon vos goûts.
6. Lorsque les pâtes sont cuites, rincez-les à l'eau froide.
7. Ajoutez-les dans le saladier, mélangez et réservez au frais.
8. Bon appétit !



*Recette testée et approuvée
par Clara Dubé,
diététicienne à l'hôpital de
Libramont*