

Salade de pâte complète

Ingrédients pour 4 personnes

- 150g de pâtes crues
- ½ concombre
- ½ poivron
- 200g de tomates cerises
- 1 oignon rouge
- 250g de thon en conserve égoutté
- 2 poignées de roquette
- Sauce : 2 fromages blancs + 1 c. à café de moutarde + 1 c. à café de jus de citron + 1 gousse d'ail + herbes aromatiques



Préparation

- Faire cuire vos pâtes selon le temps indiqué sur le paquet puis bien les laisser refroidir
- Pendant ce temps laver tous les légumes
- Eplucher le concombre et l'oignon puis épépiner le poivron
- Découper tous les légumes en dés et les tomates cerises en 2
- Dans un grand saladier mettre le thon émietté et égoutté
- Ajouter tous les légumes découpés, la roquette et les pâtes froides
- Réserver au réfrigérateur pour plus de fraîcheur
- Dans un petit bol mettre les fromages blancs, la moutarde, le jus de citron, la gousse d'ail écrasée et assaisonner selon votre goût
- Mettre la sauce au moment de servir pour éviter que les pâtes l'absorbent
- Régalez vous !

Dans la sauce, vous pouvez remplacer la moutarde par du pesto ! Cela se marie très bien avec le reste de la salade !