

Pasta mista salade

Niveau



Peut-être
réalisée par



Saison
Été



Ingredients

4
pers.

200 g de pâtes fusilli tricolores crues

1 grande boîte de thon en tranche
(= **280g** égoutté)

250 g de tomates cerise (**1** barquette)

1 beau concombre

1 poivron rouge

1 petite boîte de maïs
(= **140 g** égoutté)

Huile d'olive : **2 C. à S.**

vinaigre balsamique : **1 C. à S.**

Poivre ou "**5 baies**"

Quelques feuilles de basilic frais

Coût

2€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

30mn
préparation
et cuisson



Préparation

- Faire bouillir un grand volume d'eau salée pour cuire les pâtes.
- Laver les tomates cerise et le basilic
- Laver, éplucher le concombre et le poivron.
- Les couper en cubes. Mettre dans un grand saladier
- Cuire les pâtes « al dente ». Puis les passer sous l'eau froide. Egoutter avant de les ajouter dans le saladier
- Emietter le thon ; l'ajouter dans la salade
- Rincer le maïs ; l'ajouter le dans la salade
- Ciseler les feuilles de basilic dans la salade de pâtes. Ajouter les tomates et mélanger
- Préparer la vinaigrette et poivrer. Ajouter à la salade. Goûter avant d'ajouter du sel. Déguster !

Alternatives et astuces

- Varier les légumes : fenouil cru émincé, soja frais, courgette crue râpée, poivrons vert/jaune/orange
- Remplacer les pâtes par : du riz basmati, des pommes de terre rouges
- Remplacer le basilic frais par : du persil, de la coriandre, de la ciboulette, de l'origan
- Donner plus de goûts avec : de l'ail frais, de l'oignon rouge, une échalote, des tomates séchées, des olives ou 1 C. à C. de tapenade. La tapenade, les olives, les tomates séchées sont riches en sel.
- Selon budget, remplacer le thon par : du poulet ou de la dinde froide nature ou aux épices, des œufs durs, du jambon cru (riche en sel), des crevettes roses, du magret de canard fumé (riche en sel). Ce plat permet aussi d'utiliser les restes de viande/poisson froids
- Ajouter 1 boule de 125 g de mozzarella, de la feta, fromage de chèvre, des copeaux de parmesan
- Ma recette de tapenade (= 1 bocal à confiture): mixer ½ bocal d'anchois égouttés + 1 boîte d'olives noires dénoyautées égouttés + 1 C à C de câpres + 1 gousse d'ail violet et un filet d'huile d'olive pour la texture.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, légumes, féculents .

Ce plat apporte, par personne :

150 g de féculents cuits (pâtes + maïs)

210 g de légumes crus

70 g de poisson

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

le vinaigre balsamique est certes sucré mais la quantité est infime par personne et le plat est riche en fibres.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

L'huile d'olive apporte des oméga 9 et le thon est riche en oméga 3.

Ce plat est pauvre en acides gras saturés

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On remplace le thon en boîte (riche en sel) par de la viande ou du poisson cuit froid, ou encore des œufs durs. On limite le sel dans l'eau de cuisson des pâtes

On ne rajoute pas les aliments riches en sel évoqués dans les alternatives et astuces.

