



Plats d'accompagnement

Autre

Salade de pâtes au thon et au brocoli

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de pâtes (fusili (spirelli))
350 grammes de brocoli (les fleurs)
1 concombre
2 citrons
1 oignon rouge
2 tranches de pain (complet)
4 cuillères à soupe de yaourt (entier ou skyr)
200 grammes de thon au naturel
50 grammes de feta
1 cuillère à soupe de ciboulette (hachée)
1 cuillère à café de poivre de cayenne
1 cuillère à soupe d' aneth (haché)
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez l'oignon puis hachez-le fin. Mettez-le dans un grand plat avec une pincée de sel et du poivre noir, mélangez avec le jus de citron puis réservez au froid.

Cuisez les pâtes al dente. Coupez les fleurs de brocoli en petits morceaux que vous ajoutez aux pâtes en fin du temps de cuisson de telle sorte qu'elles soient légèrement cuites.

Émiettez le pain et mélangez-le au poivre de Cayenne. Rôtissez ce mélange brièvement dans une poêle antiadhésive pour obtenir un crumble croustillant.

Épluchez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et retirez cœur aqueux. Coupez ensuite en fines tranches. Mélangez le yoghourt avec l'oignon au citron puis ajoutez le concombre et les fines herbes hachées finement.

Égouttez les pâtes avec le brocoli. Rincez-les à l'eau froide puis incorporez-les au mélange de yoghourt en même temps que le thon égoutté. Répartissez la salade sur les assiettes puis saupoudrez avec la feta émietée et le crumble croustillant.

