



Les plats principaux

Pêches au thon avec salade fraîche

Pour 4 personnes.

Ingrédients

6 pêches (en boîte, coupé en deux)
400 grammes de thon (en boîte)
2 cuillères à soupe de curry en poudre
100 grammes de crème aigre
240 grammes riz
250 grammes tomates cerise (coupé en deux)
2 jeunes oignons (finement haché)
200 grammes de mâche
1 avocat (en rondelles)
huile d'olive (ou l'huile pour salade)
vinaigre de vin blanc
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez le riz à point puis laissez refroidir. Mélangez le thon avec de la crème aigre, du curry en poudre et le riz cuit. Assaisonnez puis remplissez-en les demi-pêches.

Pour la salade ajoutez à la mâche encore un peu de tomates cerises, du jeune oignon et de l'avocat. Mélangez le tout avec du vinaigre de vin blanc et de l'huile pour salade.

