

POUR 2 PERSONNES

SALADE DE PÂTES AU THON À LA MÉDITERRANÉENNE



Temps estimé : 30 min (15 min prépa / 15 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 200 g de tomates cerises multicolores coupées en quartiers
- 1 gros poivron rouge coupé en quartiers et épépiné
- 120 g de spaghettis complets
- 100 g de haricots verts parés et coupés en tronçons de 5 cm
- 185 g de thon au naturel en conserve, égoutté et grossièrement émietté
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de petites feuilles de basilic

PRÉPARATION :

Préchauffez le gril du four à haute température. Vaporisez un peu d'huile sur 2 plaques de cuisson.

Lavez et coupez les légumes. Préparez le thon.

Placez les tomates sur une plaque, mettez celle-ci en bas du four et laissez cuire 10 min.

Placez le poivron sur l'autre plaque avec la peau vers le haut, mettez la plaque en haut du four et laissez cuire 5 min. Transférez dans un saladier et couvrez de film alimentaire.

Laissez reposer 5 min, puis ôtez la peau et coupez la chair en lamelles.

Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante. Ajoutez les haricots verts 2 min avant la fin de la cuisson, puis égouttez. Rincez à l'eau froide et égouttez à nouveau. Mélangez les pâtes, les haricots verts, les tomates, le poivron et le thon. Arrosez de vinaigre et d'huile, remuez. Servez parsemé de basilic.

BON APPETIT LES CHATS !