

Recette Légère ...

La salade de pâtes : Thon, menthe & cie

Une petite salade fraîcheur à l'approche de l'été ça vous tente ? Une salade de pâtes à base de thon, de menthe fraîche, de tomates, de concombre & d'olives vertes... Une recette rapide et simple qui accompagnera à merveille vos grillades de l'été...

Pour un gros saladier de salade de pâtes :

- 350 g de pâtes
- 3 tomates
- 140 g de thon blanc au naturel
- 7 feuilles de menthe fraîches
 - Un demi concombre
 - Quelques olives vertes
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise

Préparation :

Faites cuire vos pâtes.

Pendant ce temps, lavez et coupez vos tomates en petits dés.

Épluchez et coupez votre concombre également en petit dés.

Vous pouvez coupez vos olives en rondelles ou les laissez entières c'est comme vous voulez.

Dans un petit bol, mélangez le thon et les feuilles de menthe ciselée.

Une fois que vos pâtes sont cuites, passez les sous l'eau froide pour les faire refroidir plus vite.

Mélangez les ensuite avec 2 cuillères à soupe de mayonnaise.

Incorporez le mélange thon-menthe, les dés de tomates et de concombre et enfin les olives.

Mettez le tout au frais jusqu'au moment de servir...

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter à l'adresse suivante :

deliceyeux@gmail.com

Délicieusement, Marine.

<http://deliceyeux.over-blog.com>

Delice-Yeux©