

Salade des calanques au Thon



4 personnes

10 min préparation

15 min cuisson

Les ingrédients

- 2 boîtes de 160 g** de Thon à l'huile d'olive vierge extra la belle-iloise
- 60 g** de riz mélange basmati et sauvage (170 g cuit)
- 3 moitiés** de tomates séchées (environ 20 g)
- 8 tomates** coeur de pigeon (environ 120 g)
- 1 petite feuille** de bulbe de fenouil cru (environ 25 g) ou antipasti aubergines grillées
- 5 pincées** de persil haché (3 g)
- 1 gousse** d'ail (5 g)

Les étapes

- 1- Faire cuire le riz 15 minutes, égoutter et laisser refroidir
- 2- Faire revenir dans une poêle l'ail haché dans une partie de l'huile du thon, ajouter les tomates séchées coupées en fines lanières et le thon émietté
- 3- Hors du feu, ajouter le fenouil cru coupé en tous petits dés, le riz égoutté, les tomates coupées en petits quartiers et le persil haché
- 4- Assaisonner à votre convenance
- 5- Mettre au frais 30 minutes minimum
- 6- Décorer avec une feuille de basilic ou de fenouil avant de mettre à table