

SALADE AU BLÉ

Juin 2007 (Actualisé en avril 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 150 g de blé précuit (genre Ebly)
- ★ 2 tomates allongées fermes (Roma)
- ★ 1 petit poivron vert
- ★ 1 petit poivron rouge
- ★ 1 boîte de 200 g de thon au naturel
- ★ 2 œufs
- ★ 150 g de mayonnaise
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 2 brins de persil plat
- ★ Sel fin

Ustensiles : 2 casseroles, Saladier, Bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,70 € (soit 0,93 € par personne)



Recette :

Porter une casserole d'eau à ébullition avec un peu de sel, y jeter le blé et cuire selon le temps de cuisson préconisé sur le paquet, égoutter et rafraîchir. Porter à ébullition une casserole d'eau avec le vinaigre, déposer les œufs un par un avec une cuillère à soupe, cuire 10 minutes et rafraîchir. Laver et couper en quatre les tomates, éliminer le jus et les pépins, détailler la pulpe en petits dés. Laver et essuyer les poivrons, les couper en deux, éliminer le pédoncule, les graines et les parois blanches internes; détailler la chair en petits dés. Ouvrir la boîte de thon, l'égoutter. Écaler les œufs, les couper en 8.

Mélanger délicatement tous les ingrédients dans un saladier, réserver au frais. Accompagner d'une mayonnaise bien relevée. Décorer de persil plat au moment de servir.

Boisson :

Un Sauvignon de Touraine servi à 12°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.