

SALADE PARISIENNE AU THON

Juillet 2008 (Révisé en mai 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 boîte de maïs doux en grains (1/4)
- ★ 1 boîte de thon au naturel de 200 g (140 g égoutté)
- ★ 2 tomates allongées bien fermes
- ★ 1 cœur de sucrine (Batavia)
- ★ 100 g de mayonnaise

Ustensiles : Saladier, Essoreuse à salade

Préparation : 10 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 2,60 € (Soit 0,65 € par personne)



Recette :

Ouvrir les boîtes de maïs et de thon et les égoutter. Verser dans un saladier en émiettant le thon. Couper les tomates en quatre, éliminer jus et graines et couper la chair en petits dés. Laver et essorer les feuilles de salade, les couper en fines lanières avec des ciseaux. Ajouter salade et tomates dans le saladier, bien mélanger et mettre au frais.

Ajouter de la mayonnaise au moment de consommer.

i On peut remplacer la mayonnaise par une vinaigrette moutardée.

Boisson :

Un Sauvignon de Touraine servi à 10°C. (*)

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