



SALADE DE PENNE AU SAUMON ET AU THON

 30 minutes 40 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues, type penne
- 300 grammes de filets de saumon sans peau et sans arêtes
- 300 grammes de filet de thon sans peau et sans arêtes
- 30 grammes d'oeufs de saumon
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 1/2 unité moyenne de citron, pulpe, cru [35 g]
- 2 branches d'estragon, frais
- 5 cl de sauce soja, préemballée
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [40 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le thon et le saumon en tranches de 1/2 cm. Mettez-les dans un plat et arrosez-les de cuillères à soupe d'huile d'olive. Poivrez, couvrez de film alimentaire et réservez au frais.
- 2° Pressez le demi-citron. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les pâtes. Faites les cuire le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente, puis égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Mettez-les dans un saladier et arrosez-les du reste d'huile d'olive et de jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement, mélangez bien et réservez.
- 3° Lavez et râpez la courgette. Lavez, séchez et effeuillez l'estragon aux penne. Mélangez et répartissez la salades dans des petits bols.
- 4° Ajoutez les tranches de saumon et de thon sur les pâtes et décorez d'oeufs de saumon.
- 5° Servez la salade de penne accompagnée de sauce soja.
- 6° © Cuisiner sain et équilibré - 300 recettes forme et vitalité pour tous les jours

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [286 g]	% AR
ÉNERGIE	163 kcal	466 kcal	23 %
PROTÉINES	12 g	36 g	71 %
GLUCIDES	17 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	290 mg	828 mg	35 %