

Salade repas d'orzo au pesto et au thon



Découvrez une explosion de saveurs vibrantes et de couleurs éclatantes dans notre Salade Repas d'Orzo au Pesto et au Thon. Un mélange envoûtant d'arômes frais et irrésistibles qui éveilleront vos sens à chaque délicieuse bouchée. Laissez-vous emporter par cette expérience gustative exquise et nutritive !

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 365

Lipides 7

Glucides 44

Fibres 11

Protéines 25

Sodium 305

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) d'orzo (version sans gluten : riz brun à grain long)
- 45 ml (3 c. à soupe) de pesto (Kombu [Seabiosis](#) se marie bien avec le thon)
- 2 boîtes de 170 g (6 oz) de thon pâle en morceaux dans l'eau, égoutté
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 375 ml (1 ½ tasse) de tomates cerises, coupées en moitié

- 1 poivron jaune moyen, coupé en dés
- 1 tête de laitue romaine, déchirée en morceaux
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Cuire l'orzo selon les instructions sur la boîte.
2. Mélanger l'orzo cuit avec le pesto dans un grand bol. Ajouter les autres ingrédients au bol et bien mélanger. Assaisonner au goût.

Notes

Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse