

Salade de pâtes crémeuse au thon (avec Macaroni et Cie)



Découvrez notre délicieuse et nutritive recette de Salade crémeuse de [pâtes](#) au thon, pleine de saveurs et d'ingrédients sains, parfaite pour un repas rapide et satisfaisant.

Préparation 20 min

Cuisson 12 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 310

Lipides 5

Glucides 46

Fibres 4

Protéines 21

Sodium 130

Ingrédients

- 1 boîte de fusillis arc-en-ciel (de type [Macaroni et Cie](#))
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 L (4 tasses) de légumes crus au choix, en petits dés et/ou râpés (voir Note)
- 2 oignons verts hachés ou 60 ml (1/4 tasse) d'oignon rouge haché finement
- 2 boîtes de 120 g (4 oz) de thon émietté, égoutté
- 80 ml (1/3 tasse) de hummus du commerce

- 80 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature
- Poivre et sel

Note : Nous avons choisi des poivrons, des carottes râpées, des tomates cerise et du brocoli.

Préparation

1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Cuire les fusillis selon les instructions sur l'emballage. Égoutter, puis incorporer l'huile d'olive pour éviter qu'elles ne collent. Réserver au réfrigérateur.
2. Dans un saladier, mélanger le hummus et le yogourt grec. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
3. Ajouter les pâtes, les légumes, les oignons verts et le thon. Bien mélanger.
4. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir froid.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke