

Les plats froids d'été

Ingrédients pour 4 personnes

A/ pêche au thon

1 boîte de pêche au sirop
1 boîte de thon au naturel égoutté
Mayonnaise



B/ taboulé à la menthe fraîche

125 gr de boulghour
20 feuilles de menthes fraîches finement ciselées
2 tomates épépinées et coupés en dés
1 botte de persil
Jus d'1/2 citron



C / salade César

1 laitue romaine
125 gr de parmesan râpé
4 tranches de pain



Préparation

A / Mélanger la mayonnaise au thon au naturel. Mettre une bonne cuillère à soupe de cette mayonnaise au thon sur des moitiés de pêches au sirop au préalablement égouttées.

B/ Faire tremper le boulghour 5 minutes dans l'eau. Rincez le persil, hachez le finement et ajoutez-le au boulghour, incorporer les tomates et la menthe.

C/ laver la laitue, les radis. Rajouter les croustons (pain coupé en dés et cuits à la poêle. Décorer avec le parmesan. Faire une vinaigrette à base de yaourt/ciboulette ou un mélange vinaigre balsamique.

Pour la sauce au yaourt :

- 1 yaourt 0%
- $\frac{1}{2}$ jus de citron
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 brin de persil ou de ciboulette
- Sel et poivre

Pour la vinaigrette :

- * 4 cuillères à soupe d'huile olive
- * 2 cuillères à soupe de vinaigre
- * 2 cuillères à soupe de moutarde
- * échalotes coupés finement, persil
- * sel, poivre