

SALADE DE PÂTES au thon

4 portions

250 g	fusilli PASTENE	8 oz
1	boîte (198 g/6 oz) de thon pâle à l'huile végétale PASTENE (tonno)	1
300 g	haricots verts, équeutés et cuits	10 oz
125 ml	olives noires tranchées PASTENE	½ tasse
30 ml	ciboulette fraîche hachée	2 c. à s.
45 ml	huile d'olive extra vierge PASTENE	3 c. à s.
15 ml	vinaigre de vin blanc ou au citron PASTENE	1 c. à s.
	sel et poivre	

- Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Les égoutter et les mettre dans un grand saladier.
- Égoutter le thon et le défaire en morceaux. L'ajouter aux pâtes avec les haricots verts, les olives et la ciboulette.
- Dans un bocal avec un couvercle hermétique, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser sur les pâtes, bien mélanger et servir aussitôt.

SALADE de thon

4 portions

1	boîte (198 g/6 oz) de thon pâle à l'huile végétale PASTENE (tonno), égoutté	1
1	carotte, râpée	1
10 ml	vinaigre balsamique PASTENE	2 c. à thé
15 ml	huile d'olive extra vierge PASTENE	1 c. à s.
30 ml	câpres marinées PASTENE, égouttées	2 c. à s.
2	oignons verts, tranchés	2

- Dans un bol, défaire le thon en flocons à l'aide d'une fourchette. Ajouter la carotte, le vinaigre, l'huile d'olive, les câpres et les oignons verts. Bien mélanger avant de servir. Cette préparation peut aussi être utilisée pour garnir des sandwiches.

