

Salade de perles toute en couleur

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min - Cuisson : 6 min

Ingrédients :

- 1 sachet de 175g de perles de blé
- 1 carotte
- 220g de cœurs de palmiers
- 15 tomates confites
- 200g de dés de fromage
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 branche de cèleri
- Ciboulette
- Sel



Ustensiles spécifiques : un saladier, un économe et une casserole.

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Faire cuire les perles de blé 6 min dans l'eau bouillante salée. Egoutter et laisser refroidir.
- Eplucher la carotte, la laver puis la couper en fines rondelles.
- Couper les cœurs de palmier en rondelles pas trop grosses.
- Couper les tomates confites grossièrement.
- Couper en fins morceaux la branche de cèleri et ciseler la ciboulette.
- Mettre les perles dans le saladier, ajouter tous les légumes.
- Egoutter le thon, l'émietter et ajouter dans la salade.
- Préparer une vinaigrette et servir après avoir réservé au frais durant 30 min.

Bon appétit !