

2 mai - Journée mondiale du thon

## SALADE DE COUSCOUS AU THON

Mélanger ensemble:

1 tasse de couscous cuit

1 conserve de thon (120-170 g), égouttée

1 branche de céleri

1 concombre libanais

1 poivron rouge

} coupés en dés

6 à 8 petits cornichons sucrés, tranchés

Le jus de 1/2 citron (ou lime)

Une pincée de cari

Cuire le couscous dans du bouillon de légumes, cette salade sera encore meilleure !

2 mai - Journée mondiale du thon

## GARNITURE AU THON POUR TORTILLA

Mélanger ensemble:

1 conserve de thon (120-170 g), égouttée

1 c. à table de moutarde de Dijon

1 avocat en morceau

1 concombre libanais, coupé en dés

Quelques tomates cerises, coupé en dés

Déposer la préparation dans un tortilla et  
ajouter de la roquette ou des épinards.

Rouler et déguster !

Compléter ce repas  
avec un bon fruit.  
Et **Hop, hop, hop** le  
repas est équilibré !



2 mai - Journée mondiale du thon

## PÂTES CRÈMEUSES AU THON

Cuire 2 tasses de rotini ou fusilli "all dente".

Dans un plat de pyrex légèrement huilé, mélanger les pâtes, 1 boîte (284 ml) de crème de champignons, 1/2 tasse de lait, 1/2 c. à thé de thym, 2 tasses de légumes variés et 1 boîte (120-170 g) de thon en morceaux (égouttée).

Saupoudrer sur le dessus 1/4 tasse de fromage parmesan et 1/4 tasse de chapelure.

Cuire dans un four préchauffé à 350°F pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Choix de légumes : brocoli, carotte, céleri, chou-fleur ou tout autre légume qui traîne dans le frigo !

