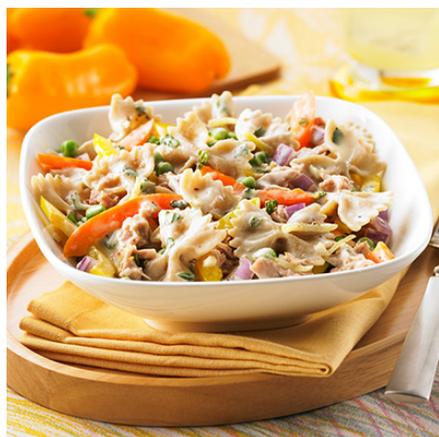


metro



Boucles au thon, à la menthe et aux petits pois

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

6 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:10 CUISSON | 0:20 TEMPS TOTAL

Ingrédients

300 g (1 boîte) Boucles de blé entier

250 ml (1 tasse) Petits pois surgelés

190 ml (3/4 tasse) Yogourt nature faible en gras

45 ml (3 c. à soupe) Huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) Jus de citron

15 ml (1 c. à soupe) Zestes de citron râpés finement

15 ml (1 c. à soupe) Moutarde de Dijon

Préparation

Faire cuire les boucles selon le mode de cuisson figurant sur l'emballage; ajouter les petits pois pendant la dernière minute de cuisson. Bien égoutter. Entre-temps, battre au fouet le yogourt, l'huile d'olive, le jus de citron, les zestes de citron, la moutarde, le miel, l'ail, le sel et le poivre.

Bien mélanger les boucles égouttées et les petits pois avec le mélange de vinaigrette, le thon, le poivron orange, la menthe et l'oignon. Assaisonner de poivre noir concassé au goût. Servir chaud ou froid.

Source : Catelli

Accords vins et mets



Délicat et léger

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

© Société des alcools du Québec, 2007

soupe)

Accords bières et mets

10 ml Miel
(2 c. à thé)

1 Gousse d'ail

2 ml Sel
(1/2 c. à thé)

2 ml Poivre
(1/2 c. à thé)

2 x 120 g Thon pâle en morceaux faible en sodium

1 Gros poivron orange ou jaune coupé en allumettes

170 ml Feuilles de menthe fraîche tassées, hachées
(2/3 tasse)

125 ml Oignon rouge en dés
(1/2 tasse)

**Saveur légère et rafraîchissante**

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
