

Salade riz thon recette cookeo ou sans



Salade riz thon recette cookeo ou sans

155 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 boîte de thon 185 g ou plus

240 g de riz basmati ou autre

2 pommes

1 petite boîte de maïs 285 g

1 yaourt nature

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel poivre

Préparation au cookeo

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le maïs et le thon sous l'eau

Placez le maïs ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.
Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Déposez le riz dans la cuve et recouvrez d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre (vous pouvez le passer sous l'eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid

Préparation sans cuisson

Epluchez et coupez les pommes en morceaux

Egouttez et rincez le maïs et le thon sous l'eau

Placez le maïs ,le thon et les morceaux de pommes dans un saladier.
Placez le saladier au frigo

Dans un bol préparez la sauce avec le yaourt et la cuillère à soupe de moutarde .

Faites cuire du riz dans une casserole ou un faitout selon les indications du paquet de riz

Quand la cuisson est terminée laissez refroidir le riz à l'air libre

(vous pouvez le passez sous l'eau froide) et placez le ensuite dans le frigo.

Au bout de 2 h sortez les 2 saladier et mélangez les ingrédients.

Versez la sauce yaourt moutarde ,salez ,poivrez et mélangez.

Servez froid