

Salade de fusillis au blé complet aux rollmops

Quantité : pour 8 personnes - Durée totale : 30 minutes

Ingrédients

- 500 g de fusillis au blé complet
- 2 bocaux de 200 g de rollmops au vinaigre
- 8 tomates
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 boîte au format 1/2 de maïs en grain
- 1 boîte au format 1/2 de coeurs d'artichaut

Sauce

- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
 - 4 cuillères à soupe de fromage blanc
-

Préparation

1. Faire cuire les fusillis « al dente », les égoutter et les rincer à l'eau froide.
 2. Égoutter et rincer soigneusement le maïs et les coeurs d'artichaut. Couper les coeurs d'artichaut en 2.
 3. Éplucher et hacher l'oignon.
 4. Rincer et couper le poivron vert dés.
 5. Rincer et couper les tomates en dés.
 6. Égoutter les rollmops roulés et leur garniture puis couper le tout en morceaux.
 7. Verser tous les légumes, le poisson et les fusillis dans un grand saladier. Mélanger.
 8. Dans un bol, mélanger la mayonnaise et le fromage blanc.
Verser cette sauce dans le saladier et bien mélanger le tout.
 9. Couvrir et mettre au frais jusqu'au moment de servir.
-

Remarques ou suggestions

- Un bocal de 200 g contient 4 à 5 filets de harengs.
- Les fusillis peuvent être remplacées par des torsades, des macaronis, des penne...au blé complets ou non.
- Les coeurs d'artichaut peuvent être remplacés par des coeurs de palmier coupés en rondelles.

Publié par Lucullent le 3 septembre 2011. Dernière modification le 17 septembre 2012.