Salade de cocos au **Thon épices et aromates**





4 personnes | 15 min préparation | 45 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 160 g de Thon épices et aromates la belle-iloise
120 g de haricots coco
2 petites carottes 150 g
10 à 12 tomates cerise (env 100 g)
1/4 d'oignon rouge (env 20 g)
1 cuil. à soupe de moutarde a l'ancienne (env 30 g)
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge (env 20 g)
2 cuil à café de ciboulette hachée (env 1,5 g)
sel

Les étapes

1- Faire tremper les cocos comme indiquer sur le paquet
2- Les mettre dans une casserole, recouvrir largement d'eau froide et porter à ébullition pendant 25 min
3- Ajouter les carottes coupées en grosses rondelles et le sel
4- Compter 15 à 20 minutes de cuisson (si vous les aimez plus fondantes poursuivre la cuisson 5 minutes de plus)
5- Égoutter et laisser refroidir
6- Dans un saladier : mélanger le thon que vous aurez préalablement émietté, les oignons en fines lamelles, les tomates en quartiers, le vinaigre et la ciboulette
7- Ajouter les cocos avec les carottes
8- Mélanger et mettre au frais avant de servir