

# Salade des calanques au Thon à l'huile d'olive



4 personnes

10 min préparation

15 min cuisson

## Les ingrédients

**2 boîtes de 160 g** de Thon à l'huile d'olive vierge extra la belle-iloise  
**60 g** de riz mélange basmati et sauvage (170g cuit)  
**3 tomates séchées** (environ 20g)  
**8 tomates** coeur de pigeon (environ 120g)  
**1 petite feuille** de bulbe de fenouil cru  
**5 pincées** de persil haché  
**1 gousse** d'ail

## Les étapes

- 1- Faire cuire le riz 15 minutes, égoutter et laisser refroidir
- 2- Faire revenir dans une poêle l'ail haché avec l'huile de la boîte de thon, ajouter les tomates séchées coupées en fines lanières et le thon préalablement émietté
- 3- Hors du feu, ajouter le fenouil cru coupé en tous petits dés, le riz égoutté, les tomates fraîches coupées en petits quartiers et le persil haché
- 4- Assaisonner à votre convenance
- 5- Mettre au frais 30 minutes minimum
- 6- Décorer avec une feuille de basilic ou de fenouil avant de servir