



Assez facile
1h00 de préparation
25 mn de cuisson
Cher
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 6 pers. :

- 500 g de pâtes (penne, farfalle ou fusilli ou autres)
- 1 boîte moyenne de thon au naturel
- 6 tranches de saumon fumé
- 1 vingtaine de grosses crevettes roses
- 4 tomates (si possibles 2 jaunes et 2 rouges)
- 1 petit bocal d'olives noires (de qualité ! Nyons, Kalamata ou petites olives niçoises)
- 3 poivrons (si possible 1 vert, 1 rouge et 1 jaune pour plus de couleurs)
- 1 dizaine de feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Pour une version végétarienne ou végane, supprimez le thon, le saumon fumé et les crevettes et remplacez-les par des légumes grillés coupés finement : courgettes, cœurs d'artichauts, aubergines... et/ou du tofu, de l'avocat, des fèves...

Pour une version à l'italienne, regardez en bas de page.



1. Préchauffez votre four à 250 °C. Coupez les poivrons en deux et épépinez-les. Posez-les, côtés bombés sur le dessus, sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourez pour 10 à 12 mn (selon votre four). Une fois que des cloques noires apparaissent, éteignez le four et laissez les poivrons à l'intérieur une bonne heure. N'ouvrez pas la porte avant ! Au bout d'une heure, sortez-les et une fois refroidis, pelez-les.
2. Faites cuire les pâtes selon les indications figurant sur le paquet.
3. Dans un bol, mélangez 1 c. à soupe de vinaigre balsamique avec du sel et du poivre. Ajoutez 4 à 5 c. à soupe d'huile d'olive et émulsionnez.
4. Égouttez les pâtes, mettez-les dans un grand saladier, versez la sauce et mélangez.
5. Puis ajoutez :
 - le thon, égoutté et émietté,
 - le saumon fumé coupé en lanières de +/- 1 cm,
 - les crevettes décortiquées (vous pouvez les couper en 2 ou 3 morceaux si vous préférez),
 - les tomates pelées (facultatif si vous n'avez pas le temps) et coupées en fins quartiers,
 - les olives égouttées,
 - les poivrons pelés et coupés en lanières de +/- 1 cm de large,
 - le basilic finement ciselé.
6. Mélangez le tout délicatement et réservez au frais une heure avant de servir.



Pour une version plus simple et rapide, supprimez les poivrons (vous pouvez également les préparer la veille), ne pelez pas les tomates et achetez des crevettes déjà décortiquées.

Pour peler les tomates, plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante en ayant pris soin au préalable d'entailler leur peau d'une petite croix.

Pour de petites quantités, vous pouvez également utiliser un [éplucheur à tomate](#), ou, pratique pour les tomates qui ont des replis comme les cœurs de bœuf et qui sont difficiles à peler, faites une croix sur la tomate avec un couteau, à l'opposé du pédoncule, puis mettez-la 30 secondes à 900 watts au micro-ondes. La peau ne s'enlèvera pas aussi facilement qu'avec de l'eau bouillante mais se pèlera tout de même aisément.

Enfin, une façon plus rapide pour peler les poivrons consiste à les mettre à la sortie du four dans un sac en plastique ou dans un saladier recouvert d'un film alimentaire pendant 15 mn. Mais je n'aime pas le plastique et je préfère ma technique qui est tout aussi efficace, il faut juste anticiper ;-).