



# Salade de fusilli complets aux rollmops

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Une salade complète et et bien nourrissante, idéale pour un buffet campagnard.

Quantité: 8 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 20 min - Cuisson: 10 min - Durée: 30 min

## Ingrédients

- 250 g de fusilli au blé complet
- 1 bocal de 400 g de rollmops (200 g net égoutté)
- 6 tomates
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 boîte au format 1/2 de maïs en grain
- 1 boîte au format 1/2 de cœurs d'artichaut

## Sauce

- 75 g de mayonnaise
- 75 g de fromage blanc
- 1 cuillère à café d'aneth
- Sambal oelek

## Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

## Préparation

1. Faire cuire les fusilli « al dente », les égoutter et les rincer à l'eau froide.
2. Égoutter et rincer soigneusement le maïs et les cœurs d'artichaut.
3. Couper les cœurs d'artichaut en 4.
4. Éplucher et hacher l'oignon.
5. Rincer et couper le poivron vert en petits dés.
6. Rincer et couper les tomates en dés moyens.
7. Égoutter les rollmops roulés et leur garniture puis couper le tout en morceaux.
8. Verser tous les légumes, le poisson et les fusilli dans un grand saladier. Mélanger.
9. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le fromage blanc, le sambal et l'aneth.

10. Verser cette sauce dans le saladier et bien mélanger le tout.
11. Couvrir et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

## Remarques ou suggestions

- Un bocal de 400 g de rollmops contient environ 3 filets de harengs.
- Les fusilli peuvent être remplacés par des torsades, des macaronis, des penne... au blé complet ou non.
- Les cœurs d'artichaut peuvent être remplacés par des cœurs de palmier coupés en rondelles.

## Ingrédients originaux

- Sambal oelek
- Aneth