



# Salade de penne aux harengs à la crème

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

Une salade complète légèrement aigre-douce, riche en goût de poisson et en légumes, très rapide à préparer, qui apportera de l'originalité sur une table de buffet.

Quantité: 6 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 20 min - Cuisson: 10 min - Durée: 25 min

## Ingrédients

- 1 boîte de filets de hareng à la crème (400 g)
- 250 g de penne complètes
- 1 petite boîte de maïs (140 g net égoutté)
- 1 boîte de cœur de palmier
- 1 oignon
- 1 poivron
- 6 tomates
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- 1/2 cuillère à café de Tabasco

## Recette liée

- [Filets de hareng à la crème et à l'aneth](#)

## Préparation

1. Faire cuire les penne, les rincer à l'eau froide, les laisser tremper dans de l'eau froide pendant 5 minutes, les égoutter.
2. Pendant ce temps, verser dans un grand saladier le maïs rincé et égoutté.
3. Ajouter les cœurs de palmier rincés, égouttés et coupés en rondelles.
4. Ajouter l'oignon épluché et haché.
5. Ajouter le poivron rincé, égrainé et découpé en petits cubes.
6. Ajouter les tomates rincées et coupées en petits cubes.
7. Ajouter les penne égouttées.
8. Ajouter les filets de harengs coupés en lamelles.
9. Ajouter le Tabasco et l'aneth dans la sauce des harengs, mélanger et verser sur la salade.
10. Mélanger le tout sans écraser.
11. Réfrigérer avant de servir.

## Remarques ou suggestions

1. Choisir des filets de harengs à la crème de bonne qualité. Les produits d'entrée de gamme sont souvent trop sucrés.
2. On peut aussi les préparer soi-même en suivant la recette des filets de hareng à la crème et à l'aneth.
3. On peut remplacer la moitié des pâtes par une lentille blondes pas trop cuites pour qu'elles restent légèrement croquantes.
4. Les pâtes complètes, et plus encore les lentilles, ont l'avantage de ne pas trop absorber la sauce, et donc d'éviter que la salade ne devienne trop sèche avec le temps.

## Ingrédients originaux

- Aneth
- Tabasco