



Tuscan Tuna Salad

with Couscous

10 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Bust out

Medium bowl, kettle, measuring cups

Ingredients

	1 Person
Canned Tuna	80 g
Couscous	½ cup
Sun-Dried Tomato Pesto	¼ cup
Baby Spinach	28 g
Red Wine Vinegar	1 tbsp
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

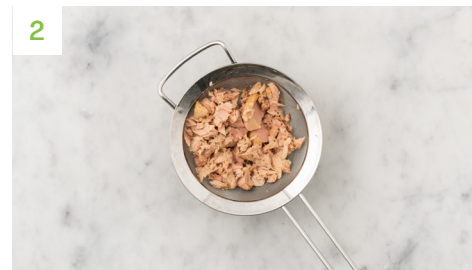
Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Make couscous

Bring **¾ cup water** to a boil in a small pot or kettle. Add **couscous** and **boiling water** to a medium bowl. Season with **salt** and **pepper**, then stir to combine. Cover and let stand for 5 min.



Prep

While **couscous** hydrates, drain **tuna**.



Finish and serve

Fluff **couscous** with a fork. Add **pesto, tuna, vinegar** and **spinach** to **couscous**, then stir to combine.



Salade de thon à la toscane avec couscous

10 minutes

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, bouilloire, tasses à mesurer

Ingrédients

	1 personne
Thon en conserve	80 g
Couscous	½ tasse
Pesto aux tomates séchées	¼ tasse
Bébés épinards	28 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Faire le couscous

Dans une petite casserole ou une bouilloire, porter à ébullition **¾ tasse d'eau**. Ajouter le **couscous** et l'**eau bouillante** dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



Préparer

Pendant que le **couscous** se réhydrate, égoutter le **thon**.



Terminer et servir

Séparer les **grains de couscous** à la fourchette. Ajouter le **pesto**, le **thon**, le **vinaigre** et les **épinards** au bol contenant le **couscous**, puis bien mélanger.