SALADE DE RIZ AU THON

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 12 minutes
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

Ingrédients :

- Riz 60g pesés crus
- Haricots verts (frais ou surgelés) 100g
- Maïs (conserve) 60g (= 1/2 petite boîte de conserve)
- Tomates cerises 100g
- Thon (conserve) 100g
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc

Astuces :

- Remplacer le thon par 2 œufs.
- Ajouter des poivrons, du concombre, de l'avocat et/ou de la courgette.

1. Dans une casserole : faire bouillir l'eau et laisser cuire le riz et les haricots verts en fonction du temps indiqué sur les paquets. Les égoutter, les rincer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau.
2. Sur une planche à découper : découper les tomates cerises en morceaux.
3. Égoutter le thon et l'émietter.
4. Égoutter la conserve de maïs.
5. Dans un petit bol, préparer la vinaigrette.
6. Ciseler finement le basilic.
7. Dans un saladier : mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure au frais avant de servir.

@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr