

SALADE DE THON, RIZ, AVOCAT & HARICOTS ROUGES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Thon au naturel (conserve) 200 à 300g
- 1 petite boîte de maïs (conserve) 140g
- Haricots rouges (conserve) 200g
- 1 gros avocat ≈ 200g
- 1 petit oignon rouge (ou blanc) 100g
- Riz blanc ou complet ≈ 120g
- 1 gros poivron ≈ 200g
- 20 olives noires ou vertes dénoyautées ≈ 60g
- Persil, basilic ou coriandre
- Sauce vinaigrette (**recettes sur le blog**)

Astuces :

- Hors saison, opter pour des poivrons marinés en bocaux.
- Adapter les quantités de féculents (riz, haricots rouges, maïs) selon vos besoins.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes
Repos au frais : 30 minutes | Pour 4 personnes

1. **Faire cuire** le riz, l'égoutter et le rincer à l'eau froide.
2. **Rincer** et **égoutter** les haricots rouges et le maïs sous l'eau froide pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Égoutter et **émietter** le thon.
4. Éplucher et **émincer** l'oignon rouge.
5. Dénoyauter les olives si besoin et les couper en **fines rondelles**.
6. Couper l'avocat en 2, retirer le noyau et la peau et le couper en **petits cubes**.
7. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en **petits cubes**.
8. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
9. Réaliser la **sauce vinaigrette** de votre choix.
10. **Mélanger** tous les ingrédients et réserver **au frais 30 minutes** avant de servir.

Recette en vidéo

