

**SALADE DE PÂTES À LA NIÇOISE AU THON ET HARICOTS VERTS** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 75 grammes de haricot vert, cru
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 portion petite d'oignon rouge, cru (50 g)
- 1/2 unité moyenne de citron, pulpe, cru (35 g)
- 30 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 10 grammes d'olive noire, à l'huile (à la grecque)
- 1/2 boîte moyenne de thon à l'huile de tournesol, entier, appertisé, égoutté (52 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Dans la grande casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel pour les penne, les haricots verts et les œufs. Équeutez les haricots verts et coupez-les en 2 morceaux de taille égale. Faites cuire les penne en même temps que les œufs 10 à 12 minutes à couvert. Au bout de 4 à 6 minutes, ajoutez les haricots verts. Égouttez, rincez sous l'eau froide et réservez sans couvercle. 2 Coupez les tomates cerises en deux et ciselez finement le persil. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez le petit oignon rouge et coupez les olives en deux. Pressez la moitié du citron et taillez l'autre partie en quartiers. 3 Dans le saladier, mélangez, par personne, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, 1/2 cc de moutarde, 1/2 cs de jus de citron, le thon et son huile, le persil plat, l'oignon rouge, l'ail, les tomates cerises, les olives et les câpres. Salez et poivrez. Ecalez les œufs durs et coupez-les en quartiers. Ajoutez les penne et les haricots verts au saladier et mélangez bien. 4 Servez les pâtes à la niçoise avec les quartiers d'œuf dur et de citron. Ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.
- 2° 1 Dans la grande casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition avec une pincée de sel pour les penne, les haricots verts et les œufs. Équeutez les haricots verts et coupez-les en 2 morceaux de taille égale. Faites cuire les penne en même temps que les œufs 10 à 12 minutes à couvert. Au bout de 4 à 6 minutes, ajoutez les haricots verts. Égouttez, rincez sous l'eau froide et réservez sans couvercle. 2 Coupez les tomates cerises en deux et ciselez finement le persil. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez le petit oignon rouge et coupez les olives en deux. Pressez la moitié du citron et taillez l'autre partie en quartiers. 3 Dans le saladier, mélangez, par personne, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, 1/2 cc de moutarde, 1/2 cs de jus de citron, le thon et son huile, le persil plat, l'oignon rouge, l'ail, les tomates cerises, les olives et les câpres. Salez et poivrez. Ecalez les œufs durs et coupez-les en quartiers. Ajoutez les penne et les haricots verts au saladier et mélangez bien. 4 Servez les pâtes à la niçoise avec les quartiers d'œuf dur et de citron. Ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive vierge extra à votre goût.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (420 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	425 kcal	21 %
PROTÉINES	6 g	27 g	54 %
GLUCIDES	8 g	34 g	13 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	5 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
SODIUM	173 mg	729 mg	30 %