

**SALADE DE RIZ AU THON** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 40 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 petite boîte de thon, au naturel, appertisé, égoutté (56 g)
- 25 grammes de maïs entier, cru
- 5 grammes de vinaigre
- 5 unités d'olive verte, en saumure, égouttée (15 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne (25 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/2 petite boîte de haricot rouge, appertisé, égoutté (63 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz selon les indications sur le paquet. Égouttez et placez au frais. Dans un saladier, versez le riz et détachez les grains à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le thon ainsi que le maïs égouttés préalablement. Ajoutez les olives coupées en rondelles et les haricots rouges. Mélangez l'huile d'olive, vinaigre et moutarde, allongez avec un peu d'eau et versez sur la salade de riz.
- 2° Faites cuire le riz selon les indications sur le paquet. Égouttez et placez au frais. Dans un saladier, versez le riz et détachez les grains à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le thon ainsi que le maïs égouttés préalablement. Ajoutez les olives coupées en rondelles et les haricots rouges. Mélangez l'huile d'olive, vinaigre et moutarde, allongez avec un peu d'eau et versez sur la salade de riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (233 g)	% AR
ÉNERGIE	166 kcal	386 kcal	19 %
PROTÉINES	12 g	27 g	55 %
GLUCIDES	24 g	57 g	22 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	31 %
SODIUM	427 mg	992 mg	41 %