nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

SALADE DE RIZ AU THON

1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (140 g)
- 10 unités moyennes de tomate cerise, crue (120 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 50 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 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)
- 10 grammes de vinaigre
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans un grand volume d'eau bouillante salée, faites cuire le riz le temps indiqué sur le paquet. Rincez-le sous l'eau froide et égouttez-le. Faites cuire l'œuf dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min. Epluchez et ciselez l'échalote. Lavez et coupez les tomates en

2º Dans un grand volume d'eau bouillante salée, faites cuire le riz le temps indiqué sur le paquet. Rincez-le sous l'eau froide et égouttez-le. Faites cuire l'œuf dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min.

3º Epluchez et ciselez l'échalote. Lavez et coupez les tomates en 2. Ciselez la ciboulette. Egouttez le thon et le maïs.

4º Dans un saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre et l'huile. Ajoutez le riz, les tomates, l'échalote, la ciboulette et le maïs. Emiettez et ajoutez le thon. Salez, poivrez et mélangez le tout. Déposez les œufs coupés en quatre et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (479 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	587 kcal	29 %
PROTÉINES	11 g	53 g	106 %
GLUCIDES	12 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	216 mg	1034 mg	43 %