



SALADE DE THON AUX HARICOTS BLANCS

 10 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 600 grammes de haricot blanc, bouilli/cuit à l'eau
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 5 grammes de basilic, frais
- 20 grammes de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, réduisez l'ail en purée avec une pincée de sel. Ajoutez le vinaigre et l'huile puis fouettez avec une fourchette.
- 2° Ajoutez les haricots blancs et les oignons en fines rondelles, puis mélangez délicatement. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu d'huile et vinaigre si nécessaire.
- 3° Egouttez le thon et coupez-le en gros morceaux. Ajoutez-le à la salade et mélangez délicatement. Parsemez de basilic et poivrez au moment de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	274 kcal	14 %
PROTÉINES	16 g	34 g	67 %
GLUCIDES	6 g	13 g	5 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	14 g	56 %
SODIUM	124 mg	262 mg	11 %