



## SALADE DE RIZ AU THON ET AU CONCOMBRE

 15 minutes 55 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de riz sauvage, cru
- 1 boîte moyenne de thon à l'huile de tournesol, entier, appertisé, égoutté (112 g)
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 10 unités d'olive verte, en saumure, égouttée (30 g)
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 4 filets d'anchois à l'huile
- le jus d'un citron
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 2 cuillères à soupe de câpres

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Egouttez-le et laissez refroidir.
- 2° Coupez le poivron, les olives et le concombre pelé en dés. Détaillez la tige du céleri en petits tronçons et émincez les feuilles.
- 3° Préparez la sauce : pilez l'ail avec les anchois dans un mortier. Ajoutez le jus du citron, la moutarde puis l'huile d'olive.
- 4° Dans un saladier, versez le riz, le thon égoutté, le poivron, le céleri, la sauce puis ajoutez les olives et les câpres.
- 5° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (191 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	230 kcal	12 %
PROTÉINES	8 g	16 g	32 %
GLUCIDES	11 g	22 g	8 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	4 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	610 mg	1162 mg	48 %