nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

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

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