

**SALADE DE RIZ COMPLET** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de riz complet, cru
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 1 boîte moyenne de maïs doux, appertisé, égoutté (285 g)
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (140 g)
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 1 cuillère à café de miel (Copie) (8 g)
- 200 grammes de crevette, cuite

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz en suivant les indications du paquet (50 min. environ). Égouttez-le. Rincez-le sous l'eau froide. Plongez les oeufs 7 min. dans l'eau bouillante. Sortez-les. Passez-les sous l'eau froide.
- 2° Égouttez le maïs et le thon. Décortiquez les crevettes. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus du citron et le miel. Salez, poivrez. Assaisonnez le riz. Déposez le sur un plat. Ajoutez les crevettes, le thon et le maïs.
- 3° Écalez les oeufs. Coupez les délicatement et disposez-les sur la salade. Parsemez de coriandre ciselé. Servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (290 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 165 kcal | 480 kcal | 24 % |
| PROTÉINES | 11 g | 32 g | 64 % |
| GLUCIDES | 20 g | 59 g | 23 % |
| SUCRES | 2 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDES | 4 g | 12 g | 17 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 13 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 5 g | 21 % |
| SODIUM | 204 mg | 593 mg | 25 % |