nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

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, fraiche
- 1 cuillère à café de miel (Copie) (8 g)
- 200 grammes de crevette, cuite

MODE DE PRÉPARATION

1º 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.

2º 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.

3º 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 %