Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

SALADE NIÇOISE AU THON ET AU QUINOA

salade complète, idéale pour le midi ! On peut remplacer le thon par du poulet froid

40 minutes
1 heure
4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de mélange de quinoa, cru
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 200 grammes de haricot vert
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru (185 g)
- 2 tomates
- 4 oignons nouveaux
- 200 grammes de thon à l'huile de tournesol, entier, appertisé, égoutté
- 8 filets d'anchois
- 100 grammes de petites olives noires dénoyautée
- le jus d'un demi citron
- 15 grammes de vinaigre
- 20 grammes d'huile d'olive vierge extra

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le quinoa selon les indications du paquet.
2° Faites cuire les oeufs 10 min à l'eau bouillante. Equeutez les haricots et faites-les cuire 10 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
3° Epépinez et émincez les poivrons. Coupez les tomates en quartiers. Pelez et émincez les oignons. Ecalez les oeufs et coupez-les en quatre. Egouttez et émiettez le thon.
4° Préparez la vinaigrette : mélangez le jus de citron avec le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile en fouettant.
5° Rafraîchissez le quinoa sous l'eau froide, puis égouttez-le. Répartissez-le dans les assiettes. Disposez les poivrons, répartissez les haricots verts, les oeufs, les tomates, les anchois, les oignons, le thon et les olives. Nappez de vinaigrette et poivrez.
6° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (407 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	597 kcal	30 %
PROTÉINES	9 g	36 g	72 %
GLUCIDES	11 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	7 g	27 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	57 mg	230 mg	10 %