






THON BASQUAISE & RIZ SAUVAGE

Très facile et très rapide, à équilibrer avec un yaourt et/ou un fruit en dessert. Ce plat peut se décliner avec du poulet, du bœuf et même des œufs. On peut également remplacer le riz par des pâtes, de la semoule, du quinoa ou du boulgour.

-  5 minutes
-  15 minutes
-  2 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poêlée à la basquaise [tomates, poivrons, olives, oignons]
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, égoutté [112 g]
- 200 grammes de riz sauvage, cuit, non salé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer et faire cuire les légumes pendant une 20ème de minutes. Si poêlée à la basquaise surgelée : mettre dans un poêle moyenne sur feu moyen pendant 10 minutes.
- 2° Faire cuire le riz selon les indications données sur l'emballage. [Ajuster les quantités de riz en fonction de la dépense énergétique].
- 3° Ajouter le thon égoutté aux légumes 5 minutes avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (356 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	330 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	21 g	42 %
GLUCIDES	8 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	40 mg	144 mg	6 %