

# SALADE DE POMME DE TERRE THON HARICOTS VERTS ET PETITS POIS 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau [700 g]
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, égoutté [140 g]
- 1 portion moyenne de petits pois, cuits [175 g]
- 1 portion grande de haricot vert, cuit [250 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne [6 g]
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [30 g]
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 5 grammes de thym, frais

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° faire cuire les pommes de terre, les haricots verts et les petits pois à l'eau bouillante ou à la vapeur
- 2° Égouttez le thon, les pommes de terre les haricots et les petits pois. Laissez refroidir les légumes Coupez le thon et les haricots en morceaux et placez-les dans le saladier avec la gousse d'ail hachée.
- 3° Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde à l'ancienne, le vinaigre et l'huile d'olive. Assaisonnez.
- 4° Ajoutez la vinaigrette à la salade et mélangez le tout.
- 5° Servez bien frais et décorez avec quelques brins de thym.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (331 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 90 kcal   | 296 kcal            | 15 % |
| LIPIDES             | 3 g       | 9 g                 | 14 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 1 g                 | 6 %  |
| CHOLESTÉROL         | 5 mg      | 18 mg               | 6 %  |
| SODIUM              | 49 mg     | 161 mg              | 7 %  |
| GLUCIDES            | 10 g      | 34 g                | 11 % |
| SUCRES              | 1 g       | 3 g                 | —    |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 9 g                 | 34 % |
| PROTÉINES           | 5 g       | 17 g                | —    |