

**SALADE DE RIZ, POISSON ET POIS CHICHE** 15 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de riz complet, cru
- 400 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté **ou** 400 grammes de maquereau, au naturel, appertisé, égoutté
- 200 grammes de tomate cerise, crue
- 4 unités moyennes d'oeuf, dur [200 g]
- 100 grammes de maïs doux, appertisé, égoutté
- 2 unités moyennes d'échalote, crue [52 g]
- 4 cuillères à café de moutarde à l'ancienne [24 g]
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [30 g]
- 30 grammes de vinaigre
- 20 grammes de ciboulette ou Ciboulette, fraîche
- 200 grammes de conserve pois chiches

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un grand volume d'eau bouillante salée, faites cuire le riz le temps indiqué sur le paquet. Rincez-le sous l'eau froide et égouttez-le. Faites cuire l'oeuf dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min.
- 2° Épluchez et ciselez l'échalote. Lavez et coupez les tomates en deux. Ciselez la ciboulette. Égouttez le thon et le maïs.
- 3° Dans un saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre et l'huile. Ajoutez le riz, les tomates, les pois chiches égouttés, l'échalote, la ciboulette et le maïs. Émiettez et ajoutez le thon. Salez, poivrez et mélangez le tout. Déposez les oeufs coupés en quatre et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [373 g]	% AR
ÉNERGIE	165 kcal	616 kcal	31 %
LIPIDES	6 g	22 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
CHOLESTÉROL	65 mg	243 mg	81 %
SODIUM	164 mg	614 mg	26 %
GLUCIDES	16 g	59 g	20 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
PROTÉINES	11 g	41 g	—