



## SALADE DE THON MINCEUR

Repas protéiné et pauvre en glucides.

 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 petite boîte de thon germon ou thon blanc, à l'huile d'olive, appertisé, égoutté [52 g]
- 1 portion petite de tomate, crue [50 g] ou 1 portion petite de tomate, crue [50 g]
- 2 tiges de céleri branche [120 g]
- 1 cuillère à café de moutarde [6 g]
- 1 c. à soupe de jus de citron vert frais
- 1/2 gousse d'ail [3 g]
- 1/4 d'oignon rouge
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- 1/2 c. à café de zeste de citron
- 2 cuillères à soupe moyennes de graine de couscous [semoule de blé dur précuite], crue [24 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, verser les grains de couscous et ajouter la même quantité d'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler 4-5 minutes.
- 2° Pendant ce temps, Couper en petits dés le céleri, la tomate et l'oignon rouge. Réserver.
- 3° Dans le bol, presser l'ail, verser le jus de citron, ajouter le zeste de citron, et la cuillère de moutarde.
- 4° Ouvrir la boîte de thon, vider l'huile complètement (la réserver pour utilisation ultérieure si désiré). Ajouter dans le bol. Mélanger tous les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, cumin, piment...).
- 5° Déguster avec de la salade verte, si désiré. On peut remplacer le thon par du maquereau ou de la sardine.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION [264 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 90 kcal   | 238 kcal            | 12 % |
| LIPIDES             | 2 g       | 5 g                 | 8 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 1 g                 | 5 %  |
| CHOLESTÉROL         | 8 mg      | 21 mg               | 7 %  |
| SODIUM              | 120 mg    | 317 mg              | 13 % |
| GLUCIDES            | 9 g       | 24 g                | 8 %  |
| SUCRES              | 2 g       | 5 g                 | —    |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 5 g                 | 19 % |
| PROTÉINES           | 8 g       | 22 g                | —    |