

# SALADE DE THON AUX FRUITS EXOTIQUES

*Mardi 12 juillet 2022*

*Une salade composée salée sucrée plein été\**

***Salade de thon aux fruits exotiques pour 2 personnes et 5sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp par part***

*150 g de thon au naturel en boîte\* : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-200 g de pommes de terre rattes\* : 5 sp vert □ – 5 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 kiwis \* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

*-100 g d'ananas frais\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 sucrine\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-ciboulette émincée\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 cuillérées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.*

*Peler les kiwis et les couper en tranches.*

*Tailler l'ananas en morceaux pas trop gros.*

*Laver les feuilles de sucrine, les essorer et les placer au fond de 2 assiettes.*

*Rajouter les rondelles de pommes de terre, les tranches de kiwi et les morceaux d'ananas.*

Éparpiller le thon préalablement égoutté et saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.



J'achète l'ananas en morceaux, prêt à l'emploi (Grand Frais).

C'est une salade légère mais bien rassasiante par temps de canicule.

Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet[] - 0 psp[] - recette du 12 06 2020) - salade de thon aux fruits exotiques (5 sp vert [] - 4 spl bleu[] - 1 spv violet[] - 1 psp[]) - 1 petit flan chocolat (2 sp vert bleu violet [] - 2 psp[] - recette du 06 01 2019). Total : 7 sp vert [] - 6 spl bleu[] - 3 spv violet[] - 3 psp[].

Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp[].

Très bonne journée.

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*