

# SALADE DE THON A LA CORIANDRE

*Vendredi 27 janvier 2023*

*Sur le pouce :*

***Salade de thon à la coriandre pour 2 personnes et 5 sp vert □  
– 2 spl bleu□ -2 spv violet□ – 2 psp □ par part***

*-100 g de thon albacore nature en boîte\* : 1 sp vert□ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-180 g de carottes râpées nature\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-120 g de lanières de poivrons nature\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 œufs durs\* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-20 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée sésame soja : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-un petit bouquet de coriandre*

*Dans le fond de 2 assiettes creuses, déposer les carottes râpées (en garder un peu pour la finition).*

*Rincer le thon et l'émietter sur les carottes râpées.*

*Couper les œufs durs écaillés en petits dés et les rajouter avec les lanières de poivrons, les olives coupées en 2 et le restant de carottes râpées.*

*Saupoudrer de coriandre émincée.*

*Napper de vinaigrette et servir.*



*Cette salade peut se préparer à l'avance mais ne mettre la vinaigrette qu'au moment de servir.*

*La coriandre surgelée peut remplacer la fraîche et si vous n'aimez pas la coriandre, remplacez par du persil.*

*Pour un repas rapide : salade de thon à la coriandre (5 sp vert ☐ – 2 spl bleu ☐ – 2 spv violet ☐ -2 psp ☐) – 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 3 psp ☐) – 1 portion de vache qui rit allégée (1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp ☐) – 1 poire (0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐). Total : 9 sp vert ☐ – 6 spl bleu ☐ – 6 spv violet ☐ – 6 psp ☐*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés***