

# SALADE DE THON AUX CORNICHONS MALOSSOL

*Mardi 09 août 2022*

*Une assiette largement suffisante par les fortes chaleurs :*

***Salade de thon aux cornichons Malossol pour 2 personnes et 5  
sp vert □ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□- 2 psp□ par part***

*-120 g de thon en boîte nature\* : 2 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□*

*-140 g de lanières de poivrons \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0  
psp□*

*-2 gros cornichons Malossol\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0  
psp□*

*-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ –  
1 psp□*

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

*-2 cuillerées à café de persil émincé\* : 0 sp vert bleu  
violet□□□ – 0 psp□*

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

*Égoutter le thon et l'émietter.*

*Garnir 2 assiettes de rondelles de pommes de terre, de  
thon émietté, de lanières de poivrons, de rondelles de*

*cornichons et d'olives noires.*

*Saupoudrer de persil émincé.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*C'est une recette toute simple et rapide, à préparer en avance et à garder au frais.*

*J'aime beaucoup les cornichons Malossol plus doux et moins acides que les petits cornichons. Comptez 2 gros cornichons ou 4 petits.*

*Je mélange les couleurs des poivrons : vert ,rouge , jaune ,orange et je les prépare toujours de la même façon : noircis au four sous le gril puis pelés*

*Pour le repas du soir : salade de thon aux cornichons Malossol (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□-0 spv violet□ – 0 psp□) –*

1 tranche de pastèque (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 7 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 2 spv violet□ - 2 psp□

Recalculez bien ma recette fonction de vos propres perso points psp□.

Très belle journée.

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

**Tous droits réservés**