

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