

SALADE DE POMME DE TERRE THON HARICOTS VERTS ET PETITS POIS 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau [700 g]
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, égoutté [140 g]
- 1 portion moyenne de petits pois, cuits [175 g]
- 1 portion grande de haricot vert, cuit [250 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne [6 g]
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [30 g]
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 5 grammes de thym, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° faire cuire les pommes de terre, les haricots verts et les petits pois à l'eau bouillante ou à la vapeur
- 2° Égouttez le thon, les pommes de terre les haricots et les petits pois. Laissez refroidir les légumes Coupez le thon et les haricots en morceaux et placez-les dans le saladier avec la gousse d'ail hachée.
- 3° Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde à l'ancienne, le vinaigre et l'huile d'olive. Assaisonnez.
- 4° Ajoutez la vinaigrette à la salade et mélangez le tout.
- 5° Servez bien frais et décorez avec quelques brins de thym.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (331 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	296 kcal	15 %
LIPIDES	3 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
CHOLESTÉROL	5 mg	18 mg	6 %
SODIUM	49 mg	161 mg	7 %
GLUCIDES	10 g	34 g	11 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	34 %
PROTÉINES	5 g	17 g	—