

Salade de thon, riz et tomates

Pour 4 couverts :

- 400g de thon au naturel
- 200g sec de mélange de riz (complet et basmati)
- 500g de tomates cerises
- 8 c. à soupe de fromage blanc
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 citron
- Sel, poivre



Préparation :

- Cuire le riz dans l'eau bouillante légèrement salée environ 15-20 minutes.
- Nettoyer et couper les tomates cerises, et presser le jus du citron.
- Emietter le thon dans un grand plat.
- Ajouter les tomates cerises coupées et le riz refroidit.
- Incorporer l'huile, le fromage blanc et le jus de citron. Assaisonner.

Bon appétit !



Aurélié DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste