

Salade composée: Salade, Thon, Pousses de soja

Plat froid



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 193.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.465

Les ingrédients

- 1.0 u Salade
- 200.0 gr Pousses de soja
- 200.0 gr Thon au naturel
- 2.0 u Oeuf
- 200.0 gr Radis
- 1.0 u Echalote
- 2.0 cs Huile de noix
- 2.0 cs vinaigre balsamique
- 1.0 cc Moutarde
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Dans un casserole d'eau bouillante, mettre à cuire les oeufs cuits-durs et les écailler.

Lavez les légumes: salade, radis et coupez les.

Épluchez et coupez l'échalote finement.

Égouttez le thon et émettiez le.

Dans un saladier faire la vinaigrette: mélangez la moutarde, l'huile, le vinaigre, l'échalote, le sel et le poivre. Ajoutez la salade, puis les radis, le thon, les pousses de soja (égouttés si en boîte), et les oeufs coupés en rondelle.

Au moment de servir, mélangez le tout et servez immédiatement.