

Salade de tomate au thon

Plat froid



Note : 5

Portions :3 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 369.333 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 p Sel
- 100.0 gr Feta
- 150.0 gr Maïs
- 4.0 p Persil
- 1.0 p Poivre
- 100.0 gr Olives noires
- 4.0 u Tomate
- 1.0 u Echalote
- 2.0 cs vinaigre balsamique
- 5.0 gr Huile d'Olive
- 150.0 gr Thon a l'huile de tournesol

Dans un saladier:

- Decouper les tomates en rondelles
- Couper l'échalote en petit morceaux
- Emiéter le thon
- Verser le maïs.
- Couper en cube la feta.
- Assaisonner avec l'huile le vinaigre, sel poivre.
- Mélanger le tout.

Réserver au frais 10min

Conseil: Ce petit plat s'accompagne très bien avec des chips nature pour les plus gourmands