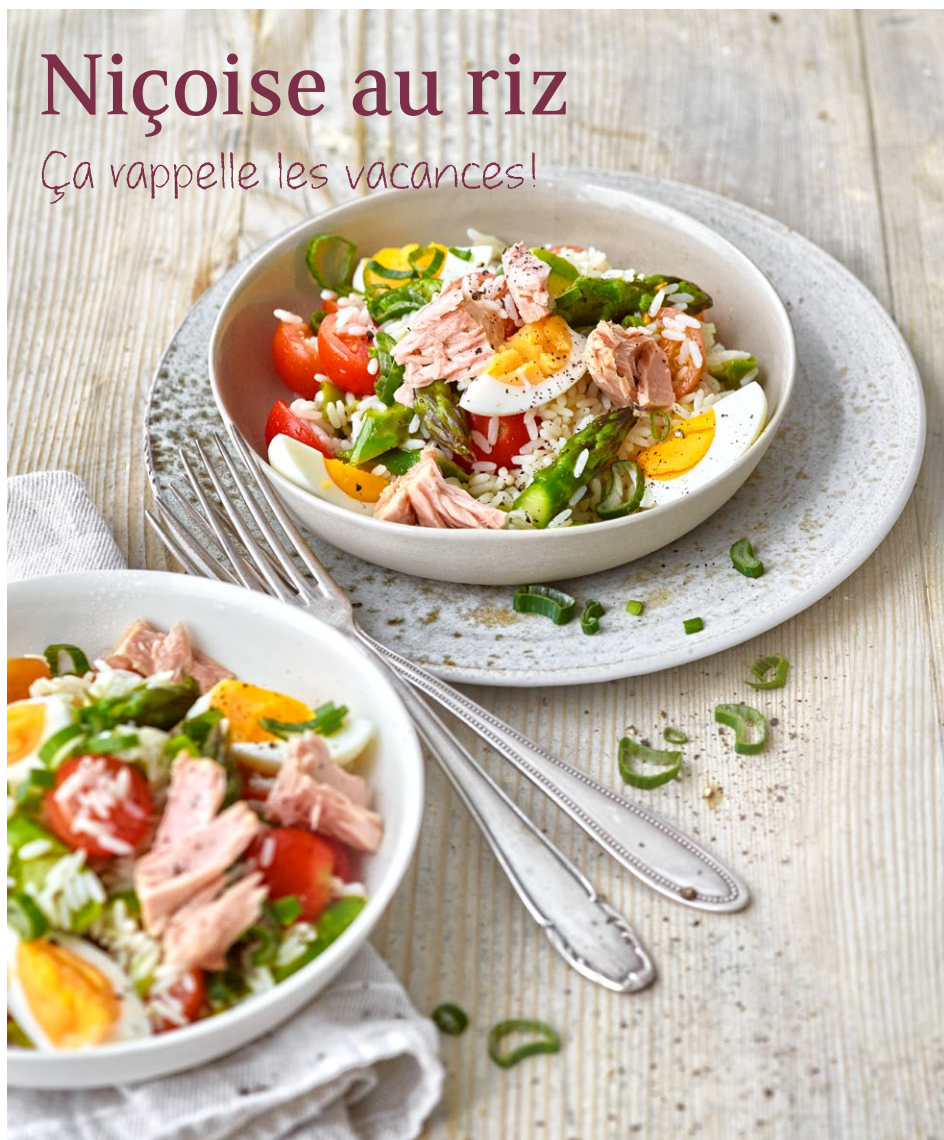


## Niçoise au riz

Ça rappelle les vacances!



### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE

Supprimer le bout ligneux des **asperges**, tailler avec les **oignons fanes** en morceaux biseautés, réserver les fanes. Cuire le **riz** al dente dans l'**eau salée**, ajouter les asperges et les oignons env. 4 min avant la fin de cuisson. Égoutter le tout, rincer sous l'eau froide, mettre dans un saladier.

### 2<sup>E</sup> ÉTAPE

Couper les **tomates** en deux, incorporer au riz. Écaler les **œufs**, couper en quatre, réserver, ajouter au riz l'huile du **thon**, réserver le thon.

### 3<sup>E</sup> ÉTAPE

Mélanger le **vinaigre** et l'**huile**, incorporer au riz, saler, poivrer. Dresser la salade sur des assiettes, répartir dessus les œufs et le thon. Parsemer des fanes réservées.

**Portion:** 586 kcal, lip 23 g, glu 57 g, pro 33 g

**Mise en place et préparation:**  
env. 30 min

500 g d'asperges vertes  
3 oignons fanes  
250 g de riz long  
eau salée, bouillante

250 g de tomates cerises  
4 œufs durs  
2 boîtes de thon à l'huile  
(MSC, d'env. 155 g)

4 c. s. de vinaigre de vin  
aux herbes  
3 c. s. d'huile d'olive  
 $\frac{3}{4}$  de c. c. de sel  
un peu de poivre