

## Salade niçoise

526  
kcal

Mise en place et préparation:  
env. 25 min

**300 g de pommes de terre  
grenaille**, en quartiers

**300 g de haricots verts**,  
en morceaux

**eau salée**, bouillante

**1 oignon rouge**,  
en fines lanières

**2 c. s. de vinaigre de vin  
blanc**

**2 c. s. d'huile d'olive**

**½ dl de bouillon  
de légumes**

**2 tomates**, en quartiers

**1 boîte de thon au naturel**  
(env. 200 g), égoutté,  
effiloché

**2 œufs durs**, en quartiers

**40 g d'olives noires  
dénoyautées**

**3 c. s. de persil plat**,  
coupé grossièrement

**sel, poivre**, selon goût

1. Cuire al dente les pommes de terre avec les haricots verts env. 10 min dans l'eau salée, égoutter, incorporer l'oignon.
2. Mélanger dans un saladier vinaigre, huile et bouillon. Ajouter pommes de terre, haricots verts et oignon.
3. Incorporer les tomates et tous les ingrédients, persil compris, rectifier l'assaisonnement.

**Portion:** 526 kcal, lip 25 g, glu 38 g, pro 34 g



-  rassasiant avec protéines
-  rassasiant avec glucides
-  équilibré et rassasiant
-  décliné vitamines
-  recettes végétariennes
-  Conseils et informations pour une alimentation saine

La recette est calculée  
pour 2 personnes

### Info

#### Salade niçoise

Il existe de nombreuses variantes de cette célèbre salade. L'essentiel est la fraîcheur des ingrédients méditerranéens: tomates parfumées gorgées de soleil, herbes aromatiques, oignons, olives, fèves ou haricots verts, œufs durs et thon, souvent aussi des filets d'anchois.

La salade niçoise avec des pommes de terre est tout à fait classique et équilibrée. **Suggestion:** sans pommes de terre, mais avec deux fois plus de haricots verts et de tomates, cette salade constitue un plat principal low-carb rafraîchissant.