

Salade de maïs et thon

494
kcal

Mise en place et préparation:
env. 30 min
Pour 2 personnes

1 c. s. de moutarde

1 citron vert, rincé sous l'eau chaude, épongé, zeste râpé et 1 c. s. de jus

1 c. s. d'huile de colza
ou d'olive

½ dl de bouillon de légumes

50 g de yogourt nature

sel, poivre, selon goût

1 c. s. d'huile d'olive

300 g de céleri-branche,
en fines tranches

1 boîte de grains de maïs
(d'env. 340 g), égouttés

½ c. c. de sel

un peu de poivre

200 g de sucrine, coupée en quatre

2 boîtes de thon au naturel
(d'env. 200 g), égoutté,
émietté

1. Mélanger la moutarde et tous les ingrédients, yogourt compris, dans un petit saladier, rectifier l'assaisonnement.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Faire sauter le céleri-branche et le maïs env. 5 min en remuant, saler, poivrer. Mettre la sucrine et le thon dans des bols avec le céleri-branche et le maïs, arroser d'un filet de sauce.

Par personne: 494kcal, lip 16 g, glu 33 g, pro 47 g



-  rassasiant avec protéines
-  rassasiant avec glucides
-  équilibré et rassasiant
-  dé clic vitamins
-  recettes végétariennes
-  Conseils et informations pour une alimentation saine

Sauf autre indication,
la recette est prévue pour
2 personnes