



## Salade printanière au thon

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

**290** kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**20 min**

Cuisson  
**5 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 200 g de haricots verts
- 30 g de salade au choix
- 5 gros radis coupés en 4
- 1 petite boîte (100 g) de thon égoutté
- 5 olives dénoyautées
- 1 c.à.s de câpres
- 1 tige de ciboule
- 1 grosse poignée de persil plat
- ½ citron
- 1 bouillon cube de légumes
- poivre, sel

#### Pour la vinaigrette :

- 30 g de fromage frais allégé
- 1 c.à.s de ketchup
- 1 c.à.s de moutarde à l'ancienne
- ½ échalotte émincée finement

### Préparation

1. Bouillir 500 ml d'eau avec le bouillon cube.
2. Blanchir les haricots verts 5 minutes. Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Réserver.
3. Récupérer 25 ml de bouillon. Réserver.
4. Dans un verre, ciseler grossièrement les olives, les câpres, la ciboule et le persil plat.
5. Ajouter ce mélange au thon et terminer avec le zeste du ½ citron et du poivre. Réserver au frais.
6. Préparer la vinaigrette avec tous les ingrédients et ajouter le bouillon et 2 cs de jus de citron. Poirer et saler légèrement.
7. Dresser tous les ingrédients sur une grande assiette et assaisonner avec la vinaigrette.