



# SALADE NIÇOISE

POUR 5 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

300G DE TOMATES MOYENNES  
350G DE THON AU NATUREL  
250 DE HARICOTS VERTS TRÈS FINS  
150G DE FÈVES ENTIÈRES PELÉES  
150G DE CONCOMBRE  
150G DE RADIS ROSES  
150G DE POIVRON ROUGE  
1 TÊTE DE LAITUE  
1 OIGNON ROUGE  
3 ŒUFS

30G DE FILET D'ANCHOIS À L'HUILE  
BASILC  
QUELQUES OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES  
QUELQUES CÂPRES FINES

## VINAIGRETTE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE  
HUILE D'OLIVE  
SEL ET POIVRE

## PRÉPARATION

- Laver les légumes.
- Éplucher le concombre.
- Couper les tomates en quartiers et les concombres en rondelles
- Cuire les œufs, les laisser refroidir, les écaler puis les couper en deux. Réserver.
- Cuire 5 minutes les haricots verts et les fèves à l'eau bouillante salée puis les refroidir à l'eau froide.
- Émincer finement les poivrons.
- Éplucher et tailler les oignons rouges en fines rondelles.
- Équeuter les radis et les émincer finement dans le sens de la longueur.
- Réaliser la vinaigrette : mélanger le vinaigre avec de l'huile d'olive. Ajouter du sel et du poivre.
- Répartir dans des grands bols ou assiettes creuses. La salade, puis dresser par-dessus le reste des éléments en les séparant : la tomate, les haricots verts, les fèves, le thon émietté, les anchois égouttés puis roulés, les radis, les poivrons, l'oignon, les câpres les olives noires et un demi-œuf.
- Enfin, arroser avec de la vinaigrette olive et citron.



STOCKESTION DE PRÉSENTATION

## DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

**Pour 420g - 370 Kcal :**  
Lipides : 11,4g dont AG Saturés : 3,2g,  
Protéines : 27,4g, Fibres : 6,1g,  
Sel : 2,1g, Calcium : 75,7mg, Fer : 1,7mg



ALLERGÈNES : ŒUF - POISSON - SULFITES