

Salade Eldorado au thon

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Concombre coupé en dés	500 ml	2 tasses
• Maïs en grains, cuit	300 ml	1 ¼ tasse
• Poivron rouge haché grossièrement	125 ml	½ tasse
• Thon blanc émietté, en conserve dans l'eau, égoutté	2 boîtes de 170 g	2 boîtes de 6 onces
• Laitue romaine	12 feuilles	12 feuilles
• Vinaigrette au babeurre	125 ml	½ tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger le concombre, le maïs, le poivron et le thon.
- Placer les feuilles de laitue dans les assiettes de service.
- Au moment de servir, ajouter la vinaigrette à la préparation de légumes et de thon ; mélanger. Répartir sur la laitue.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 19,8 g

Fibres : 2,8 g

Protéines : 17,8 g

Lipides : 4,4 g