

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

2 PORTIONS

SALADE NIÇOISE



INGRÉDIENTS

Vinaigrette

1/3 tasse d'huile d'olive

2 c. à soupe de persil frais, ciselé

1 c. à soupe d'oignons verts, hachés

1 c. à soupe de vinaigre de vin

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à thé de moutarde de Dijon

1/2 c. à thé de miel

Zeste d'un demi-citron

Quelques gouttes de sauce piquante

Poivre noir moulu, au goût

Salade

1 boîte (165 g) de thon en morceaux dans l'eau, sans sel ajouté, égoutté

1 tasse de haricots frais, verts ou jaunes, coupés en 2

3/4 tasse de pommes de terre, pelées, en dés (1 cm)

1/2 tasse de tomates cerises, coupées en 2

2 œufs durs, coupés en 2

2 tasses de laitue iceberg, déchiquetée grossièrement

2 c. à thé de câpres

Garniture

Persil frais, ciselé

Poivre noir moulu

PRÉPARATION

- 1 Déposer tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit pot muni d'un couvercle étanche et bien agiter.
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les haricots al dente, environ 3 minutes. Égoutter et refroidir rapidement sous l'eau froide. Réserver.
- 3 Dans la même casserole, recouvrir d'eau froide les dés de pommes de terre. Porter à ébullition et égoutter une première fois. Recouvrir d'eau froide et porter à ébullition une deuxième fois, et laisser mijoter jusqu'à tendreté, environ 10 minutes. Égoutter les pommes de terre. Ne pas les refroidir.
- 4 Déposer les pommes de terre dans un petit bol et les mélanger avec environ 1 c. à soupe de vinaigrette. Réserver.
- 5 Répartir la laitue dans deux assiettes et arroser d'un peu de vinaigrette. Disposer tous les ingrédients en sections sur la laitue. Arroser du reste de la vinaigrette. Parsemer de persil et poivrer. Servir avec une tranche de pain grillé.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1/2 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 1 éq. féculent

+ 2 1/2 éq. légume

| | |
|--------------|----------|
| Calories | 565 Kcal |
| Protéines | 25 g |
| Glucides | 25 g |
| Fibres | 4 g |
| Sucres | 6 g |
| Lipides | 42 g |
| Gras saturés | 7 g |
| Cholestérol | 201 mg |
| Sodium | 248 mg |
| Potassium | 624 mg |
| Phosphore | 234 mg |