

PRÉPARATION : 30 MINUTES

6 PORTIONS

SALADE DE RIZ AU THON



INGRÉDIENTS

1 tasse de riz

2 boîtes de 170 g de thon en conserve dans l'eau, égoutté et coupé en morceaux

1 ½ tasse de carottes râpées

1 tasse de céleri coupé en dés

1 tasse de chou rouge, finement émincé

¼ tasse de persil haché

2 c. à soupe d'oignon, coupé en dés

¾ tasse de mayonnaise

1 c. à soupe de jus de citron

½ c. à thé de sauce Worcestershire

⅛ c. à thé de sarriette séchée

⅛ c. à thé de marjolaine séchée

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, faire cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage, et le transférer dans un saladier.
- 2 Laisser refroidir le riz, puis ajouter le thon, les carottes, le céleri, le chou, le persil et l'oignon. Mélanger délicatement et réserver au réfrigérateur.
- 3 Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant la mayonnaise, le jus de citron, la sauce Worcestershire, la sarriette et la marjolaine.
- 4 Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade. Touiller délicatement la salade et savourer!

Valeur nutritive

PAR PORTION :
⅓ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
2 éq. protéine + 2 éq. féculent
+ 1 éq. légume

Calories	271 Kcal
Protéines	13 g
Glucides	36 g
Fibres	2 g
Lipides	8 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	23 mg
Sodium	271 mg
Potassium	355 mg
Phosphore	151 mg