



Salade de thon aux artichauts

0

Temps total: 0:20

Préparation: 0:20

Cuisson: - **Portion(s):** 2

Difficulté: Facile

Ingrédients

Laitue iceberg

1/2 tête(s)

0

Tomates, fraîches

2 pièce(s)

0

Concombre

1/2 pièce(s), grand

0

Thon au naturel (consERVE)

1 boîte(s) de conserve, poids égoutté

0

Maïs (consERVE)

280 g (poids égoutté)

0

Cœurs d'artichaut (consERVE)

100 g, poids égoutté (en saumure)

0

Yogourt écrémé nature, max. 0.5% MG

150 g

0

Moutarde

1 CS

0

Vinaigre balsamique

1 CS, clair

0

Herbes italiennes

1 CS

0

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Instructions

- 1** Laver la salade, les tomates et le concombre. Essorer et couper en lanières la salade. Couper les tomates en quartiers et le concombre en fines rondelles.
- 2** Egoutter le thon, le maïs et les cœurs d'artichauts. Couper ceux-ci en quatre. Mélanger la salade, les tomates, le concombre, le thon, le maïs et les cœurs d'artichauts.
- 3** Pour la sauce, mélanger le yogourt, la moutarde, le vinaigre et les fines herbes. Saler et poivrer. Verser la sauce sur la salade et servir.