

SALADE DE THON

et pain pizza

Par personne



Préparation: 15 minutes
Cuisson au four: 10-15 minutes

Pour 2 personnes:

- 6 **100 g** de pâte à pizza (pâte prête à l'emploi)
- 3 **2 cc** d'huile d'olive
- 0 **1 cc** de gros sel marin (ou 1 cc de sel normal)
- 0 **1 cc** d'origan séché
- 0 **1 petit** oignon
- 0 **2** tomates
- 4 **150 g** de thon au naturel (en conserve, poids égoutté)
- 1 **40 g** de haricots blancs (en conserve)
- 0 **2 feuilles** de sauge
- 0 **1** gousse d'ail
- 0 **2 CS** de jus de citron
- 0 **2 CS** de bouillon de légumes (2 pincées de poudre, p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0 Sel
- 0 Poivre
- 0 **1/2** citron non traité

1. Préchauffer le four à 180°C (four à gaz: th. 2, four à air chaud: 160°C). Abaisser la pâte à pizza et la disposer sur une plaque chemisée de papier de cuisson. Badigeonner la pâte avec 1 cc d'huile. Saupoudrer de sel et d'origan et faire cuire au milieu du four 10 à 15 minutes.

2. Peler et couper en rondelles l'oignon. Laver et couper en dés les tomates. Egoutter le thon et les haricots. Mélanger le thon, les haricots, l'oignon et les tomates. Laver, essorer et hacher finement la sauge. Ajouter la sauge au mélange. Presser l'ail. Mélanger l'ail, le jus de citron, le reste de l'huile et le bouillon de légumes. Saler et poivrer. Mélanger les ingrédients et la sauce.

3. Couper le pain pizza en morceaux et le citron en rondelles. Garnir la salade de rondelles de citron. Servir la salade avec le pain pizza.