



# Salade de thon aux betteraves

2<sup>+</sup>

+1 Points sur 1 portion(s) de légumes

Temps total: 0:20

Préparation: 0:20

Cuisson: -

Portion(s): 1

Difficulté: Facile



## Ingrédients

### Pois chiches (conserves)

65 g

0

### Thon au naturel (conserves)

1 bocal /conserves, égoutté

0

### Betterave, cuite

2 pièce(s)

0<sup>+</sup>

### Pomme

1 pièce(s), petit

0

### Persil

1 CS, haché

0

### Vinaigre

1 CS

0

### Huile de colza

1 cc

1

### Sel iodé

1 pincée(s)

0

## Poivre

1 pincée(s)

0

## Sucre blanc

1 pincée(s)

1

### Instructions

- 1** Rincer les pois chiches. Égoutter le thon. Couper les betteraves et la pomme en dés. Verser tous les ingrédients préparés dans un bol.
- 2** Préparer une vinaigrette à base de vinaigre, d'huile, de sel, de poivre et de sucre. La mélanger aux ingrédients. Laisser reposer quelques instants et savourer.