



# INSALATA DI TONNO

🕒 en tout: 20 min. | de prép.: 20 min.

📄 Sans lactose, Sans gluten

📄 Valeur nutritive / personne: 669 kcal Lipides: 33 g Glucides: 42 g  
Protéines: 48 g

## IL VOUS FAUT

2 PERSONNES

### Sauce

- 2 cs de vinaigre balsamique
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- ½ cc de sel
- un peu de poivre

### Insalata di tonno

- 100 g de mélange de salade verte
- 1 boîte d'haricots rouges (env. 290 g) rincés et égouttés
- 200 g de tomates cerises coupées en deux
- 1 boîte de thon rosé à l'huile (d'env. 155 g), émietté
- 1 oignon coupé en fines lamelles
- 50 g d'olives (Kalamata, p. ex.) coupées en deux et dénoyautées

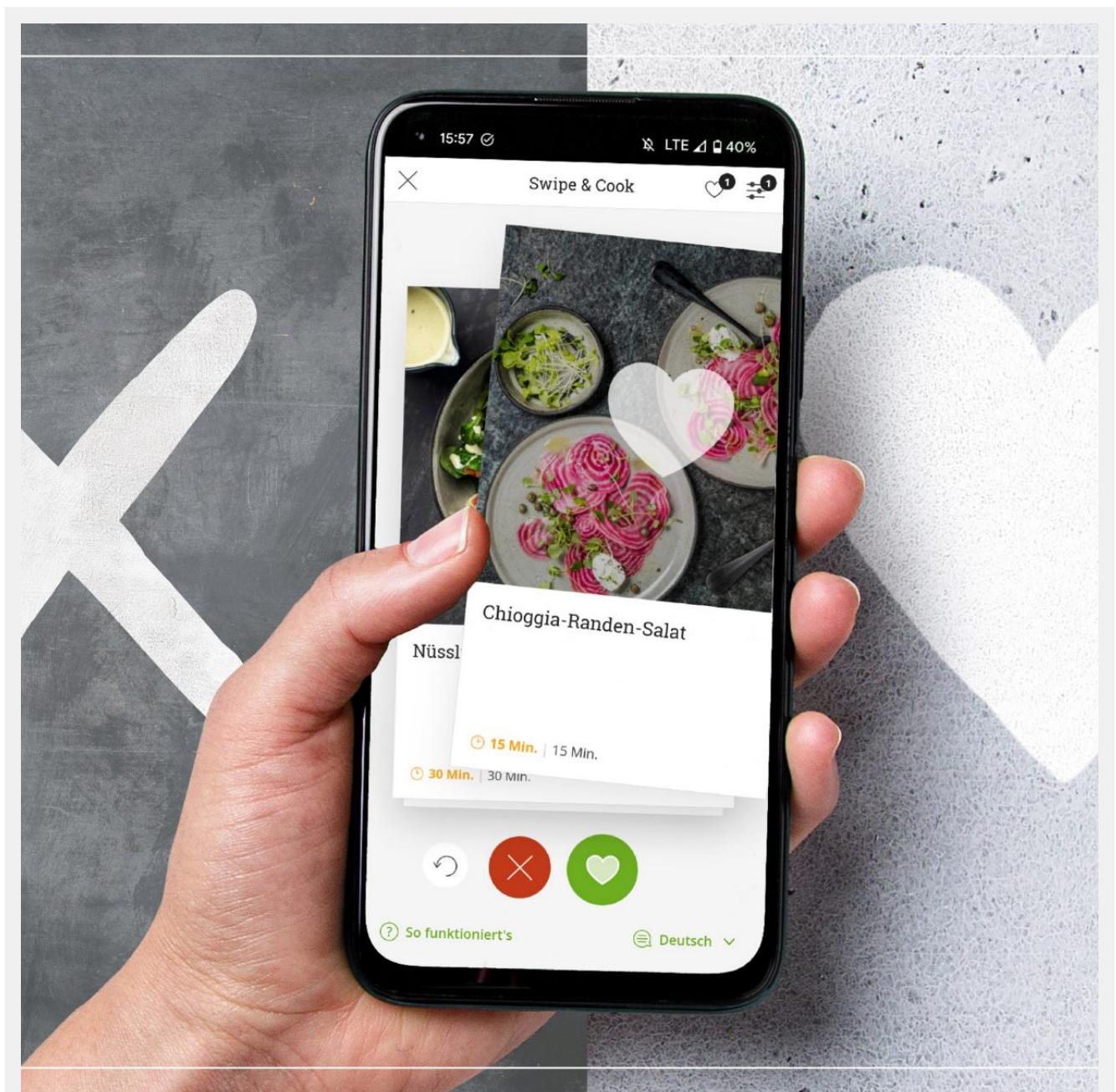
## VOICI COMMENT FAIRE

### Sauce

Mélanger le vinaigre balsamique, l'huile, l'ail, le sel et le poivre dans un saladier.

### Insalata di tonno

Ajouter à la sauce la salade et tous les ingrédients jusqu'aux olives comprises, mélanger.



## SWIPE & COOK

Trouver des idées et découvrir des recettes? Un jeu d'enfant! Balayez du doigt nos recettes et trouvez celle qu'il vous faut parmi les plus de 5400 proposées. Vous pouvez indiquer vos préférences: végétarienne, végane, sans lactose et/ou sans gluten.