

**340 kcal**  
par part

**LIV**  
HAPPY RECETTES

Riche en  
protéines

## Salade niçoise

Les ingrédients :



1 paquet de  
riz LIV



1 boîte de  
thon en boîte



100g de  
haricots verts



+ 150g de pomme  
de terres



10 tomates  
cerises



1/4 de  
concombre



1/4 d'oignon  
rouge



2 oeufs



Olives noires



Ce dont vous avez besoin :

- Sel et poivre
- 2 c.à.c d'huile d'olive
- Ail en poudre
- 1 c.à.c de moutarde
- Câpres
- 1 c.à.s de vinaigre de vin rouge



La recette :

- 1 Passez le riz sous l'eau, bien égoutter, saisir 3 à 5 minutes dans une poêle bien chaude avec du sel et du poivre, puis réservez. Dans un plat allant au four, cuire les pommes de terre avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et de l'ail 20 minutes à 180°C.
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante, plonger les oeufs 7 minutes 30. Stopper la cuisson en les déposant dans un bol d'eau froide. Une fois refroidi, retirer la coquille.
- 3 Préparer les légumes. Cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante 8 minutes. Couper le concombre en quartiers. Couper les tomates cerises et les olives noires en deux. Couper finement l'oignon rouge.
- 4 Préparer la vinaigrette : dans un bol mélanger la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, le sel et le poivre.
- 5 Dans une assiette, disposer tous les ingrédients, ajouter des câpres et verser la vinaigrette sur le tout. C'est prêt, LIV IT !

Petit +  
Ajouter x



#KONJAKISÉS