

CUISINE PETIT BUDGET  
**SALADE FRAICHEUR RIZ AU THON**  
LE PLEIN DE VITAMINES

**Voici une délicieuse recette de Salade de riz que vous pourrez agrémenter de la viande de votre choix et selon votre budget. C'est une recette très simple et à la portée de tout le monde.**

**Pas de fioritures, on y va...**



CUISINE PETIT BUDGET

# SALADE FRAICHEUR RIZ AU THON

LE PLEIN DE VITAMINES

## Ingrédients:

1 Grappe de 5 ou 6 tomates

1 Poivron vert

1 boîte de maïs

3 Oignons

2 Boîtes de Thon à l'huile

400 g de Riz longs grains

Sel

Poivre

Huile d'Olives





CUISINE PETIT BUDGET

# SALADE FRAICHEUR RIZ AU THON

LE PLEIN DE VITAMINES

**On se laves correctement les mains.**

**Lavez vos légumes, égouttez votre Maïs,**

**Epépinez les tomates et le poivron. Epluchez vos oignons.**

**Taillez tous vos légumes en petits morceaux (Sauf le Maïs) et rassemblez le tout dans un grand plat.**

**Si vous ajoutez du Thon, émiettez-le avec l'huile de vos boites et versez le tout dans votre plat.**





CUISINE PETIT BUDGET

# SALADE FRAICHEUR RIZ AU THON

LE PLEIN DE VITAMINES

Assaisonnez vos légumes et mélangez l'ensemble. Ajoutez quelques cuillères d'huile d'Olives et mélangez.

Laissez reposer et macérer votre mélange.

Dans une casserole d'eau bouillante et salée, incorporez votre riz préalablement rincé. Mélangez régulièrement et respectez le temps de cuisson.

Rincez votre riz à l'eau froide et égouttez-le.

Vous pouvez l'incorporer à votre mélange.





CUISINE PETIT BUDGET  
**SALADE FRAICHEUR RIZ AU THON**  
LE PLEIN DE VITAMINES

Il ne vous reste plus qu'à rectifier votre assaisonnement et à le mettre au réfrigérateur. Vous allez faire le plein de vitamines.

Vous pouvez déguster cette salade telle quelle ou l'accompagner de brochettes ou autre...

Très bon appétit...





Retrouvez d'autres recettes toutes aussi sympathiques sur  
le site internet:

**BOITEALAPIN.FR**



**BOITEALAPIN.FR**

**UNE ENVIE DE LIBERTE...**

**Très bonne journée à vous et à bientôt...**