



Salades

Salade nantaise



30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

481

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Pour la garniture

1 Mâche

200 g **Riz Blanc**

150 g **Thon au naturel**

6 **Tomate(s)**

1 **Concombre**

Pour la sauce vinaigrette aux fines herbes

9 cl **Huile d'olive**

5 cl **Vinaigre de
Framboise**

5 g **Moutarde**

30 g **Echalote(s)**

1 **Gousse(s) d'ail**

5 tige(s) **Ciboulette**

5 tige(s) **Basilic**

5 branche(s) **Persil plat**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Dans un saladier, mélanger le sel, le poivre et le vinaigre avec un fouet.
- 2 Verser l'huile et la moutarde puis émulsionner au fouet.
- 3 Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 4 Eplucher et émincer finement l'ail et l'échalote avec un couteau éminceur.
- 5 Ciseler finement le persil, le basilic et la ciboulette avec un couteau éminceur.
- 6 Ajouter l'ail, l'échalote et les herbes à la vinaigrette et mélanger énergiquement.
- 7 Verser la vinaigrette dans un petit bol pour le service.

Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 Dans une casserole, faire cuire le riz selon les indications sur le paquet. L'égoutter dans une passoire et le laisser refroidir.
- 2 Laver et essorer délicatement la mâche avec une essoreuse à salade.

Laver les tomates. Les couper en quartiers en prenant

- 3 soin d'ôter le pédoncule.
- 4 Eplucher le concombre avec un éplucheur. Le couper en deux, ôter les pépins et le couper en lanières.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer la mâche dans un plat de service.
- 2 Ajouter le riz, émietter le thon au dessus du plat, ajouter le concombre et les tomates.
- 3 Mélanger délicatement le tout en aérant bien la salade.
- 4 Servir accompagné de la vinaigrette.