Salade guardian

02/05/2018 à 12h13

Par Dr Christian Leclerc

Temps de préparation : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 400 g de riz cuit
- 1 concombre
- ½ botte de radis
- 4 tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 branche de céleri
- 4 oignons blancs
- 1 botte de persil plat
- 1 boîte de 240 g de thon blanc
- 20 olives noires dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile olive-colza

Préparation :

- Epluchez, coupez en rondelles épaisses et salez les concombres. Pelez les tomates;
- Coupez tous les légumes en petits cubes. Emiettez le thon. Ajoutez le persil ciselé. Mélangez l'ensemble des ingrédients;
- Ajoutez la sauce, salez, poivrez, et mélangez à nouveau l'ensemble des ingrédients avant de servir.