



Salade de thon méditerranéenne

La combinaison de thon, de tomates, d'olives, d'oignon rouge et de haricots crée un mélange équilibré de textures et de saveurs, tandis que l'huile d'olive, le jus de citron et le persil de la vinaigrette ajoutent des notes vives et éclatantes qui bouclent la boucle. Cette collation est non seulement délicieuse, elle est aussi rapide à préparer, ce qui en fait un choix idéal pour un petit remontant l'après-midi ou une entrée nutritive.



Portions
2



Temps de cuisson
10 Minutes



Constitutrice
Veronica Rouse, MAN, RD, CDE

- 140 grammes Thon (égoutté)
- 1 tasse Tomates cerises (coupées en moitiés)
- ½ tasse Olives Kalamata dénoyautées (coupées en moitiés)
- ¼ tasse Oignon rouge (en lamelles)
- 1 ¾ tasses Haricots cannellini (égouttés et rincés) (414 mL)
- 2 c. à s. Huile d'olive extra vierge
- 1 c. à s. Jus de citron
- 3 c. à s. Persil (haché finement)
- au goût Sel de mer et poivre noir

1. Dans un bol moyen, combiner le thon, les tomates, les olives, l'oignon rouge, les haricots, l'huile d'olive, le jus de citron et le persil et bien mélanger. Assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Répartir dans des assiettes, servir et savourer!

Variation

Ce plat est assez polyvalent et peut être adapté en fonction des préférences personnelles ou besoins alimentaires. Pour une version végétarienne, vous pouvez remplacer le thon par des pois chiches ou tout autre type de légumineuses. Si vous souhaitez y ajouter votre portion quotidienne de légumes verts, vous pouvez y ajouter des épinards ou de la roquette.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Ce plat est rempli de protéines avec le thon et les haricots, de gras sains avec l'huile d'olive et les olives, ainsi que d'une variété de vitamines et d'antioxydants avec les tomates, l'oignon rouge et le persil. Le jus de citron ajoute une explosion de saveur tout en fournissant de la vitamine C, ce qui aide avec l'absorption du fer des haricots et du thon.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement