



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Salade de riz chou-fleur au thon et dressing miel-moutarde

Pour 4 personnes.

Ingrédients

450 grammes de thon au naturel
400 grammes de riz chou-fleur
200 grammes tomates cerise
1 oignon rouge
150 grammes de feta
4 œufs
persil plat
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel
poivre
sel

Méthode de préparation

Dans un plat mélangez les ingrédients pour le dressing miel-moutarde.

Mettez le riz chou-fleur dans un grand plat. Ajoutez le thon égoutté, la feta émiettée, l'oignon rouge en fins anneaux, les tomates cerises coupées en deux et le persil plat finement haché. Mélangez bien le tout. Aspergez la salade avec le dressing miel-moutarde.

Répartissez la salade sur 4 assiettes. Disposez les quartiers d'œufs cuits dur par-dessus la salade et décorez avec le persil plat.

