



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Salade de thon, haricots verts, olives & œufs

Pour 2 personnes | Très facile

55 min | **3.77€** La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre salade : nous utilisons ici du thon mariné au basilic, mais vous pouvez utiliser du thon aromatisé au citron et thym ou simplement à l'huile d'olive.

Les ingrédients

- **110 g** de Thon à l'huile et au basilic en conserve
- **2 unité** de Oeuf
- **250 g** de Haricot vert frais
- **80 g** de Tomate cerise
- **40 g** de Olive verte dénoyautée
- **1 c à c** de Moutarde classique
- **2 c à s** de Vinaigre de vin rouge
- **75 g** de Salade de mesclun

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 15 min



Attente : 30 min

- 1 Faites bouillir de l'eau. Quand l'eau bout, y cuire 2 œufs pendant 10 minutes. Si vous avez plusieurs feux de cuisson, faites l'étape N°4 en même temps que les œufs.
- 2 Pendant ce temps, coupez 40 g d'olives vertes et 80 g de tomates cerise en quatre.
- 3 Les œufs sont cuits. Mettez les à refroidir dans de l'eau froide.
- 4 Faites bouillir 1 L d'eau avec du 10 g de gros sel (1 petite càs) (optionnel pour conserver la belle couleur verte des haricots verts : ajoutez 1 càc de bicarbonate de soude). Quand l'eau bout, faites cuire 250 g de haricots pendant 4 minutes pour les garder encore

un peu croquant. Préparez un bol d'eau froide avec des glaçons si vous en avez.

- 5 Écalez les œufs. Coupez-les en petits morceaux.
- 6 Quand les haricots sont cuits, refroidissez-les dans l'eau glacée pour stopper la cuisson. Après 5 minutes, égouttez sur de l'essui-tout. Coupez-les en morceaux de 1cm.
- 7 Préparez la vinaigrette : mélangez 2 càs de la marinade du thon avec 2 càs de vinaigre de vin rouge, 1 càc de moutarde, du sel et du poivre.
- 8 Mélangez la moitié de la vinaigrette avec 75 g de salade mesclun pour bien napper les feuilles.
- 9 Ajoutez les tomates, les haricots verts, les œufs, 110 g de thon en morceaux et 40 g d'olives vertes.
- 10 Versez dessus le reste de la vinaigrette. Mélangez.
- 11 Gardez au frais pendant 30 minutes si vous avez le temps.
- 12 Dégustez.