



Recette facile

SALADE D'ARTICHAUT, POIS CHICHES ET THON

- **Énergie** : 235 kcal
- **Protéines** : 19 g
- **Lipides** : 8 g
- **Glucides** : 16 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 4 fonds d'artichauts (cuits)
- * 200 g de pois chiches cuits
- * 160 g de thon nature en boîte (2 petites boîtes)
- * 1 petit oignon rouge émincé
- * Jus de 1 citron
- * Persil, poivre, 1 c. à soupe d'huile d'olive

ÉTAPES

- 1 Couper les fonds d'artichauts en quartiers.
- 2 Mélanger avec les pois chiches, le thon émietté, l'oignon, le persil.
- 3 Assaisonner avec le citron, l'huile, poivre.
- 4 Réserver au frais avant de servir.