



## **SALADE DE RIZ**

### **INGRÉDIENTS**

500 g de riz blanc, cuit  
1 poivron rouge de l'Ontario, haché  
1 poivron jaune de l'Ontario, haché  
¾ de tasse d'olives noires, dénoyautées et grossièrement hachées  
12 tomates-cerises de l'Ontario, coupées en deux  
200 g de thon en conserve  
1 de tasse de mozzarella à pâte molle  
Huile d'olive  
Sel et poivre

### **PRÉPARATION**

Cuire le riz en suivant les directives indiquées sur l'emballage et le laisser refroidir.  
Ajouter les poivrons rouge et jaune, les olives, les tomates-cerises, le thon et la mozzarella.  
Arroser d'huile d'olive.  
Ajouter le sel et le poivre, au goût.

Pour six personnes.

### **INFORMATION NUTRITIONNELLE**

*Par portion*

Protéines : 16,9 g   Lipides : 9,6 g   Glucides : 71,4 g   Calories : 446

### **SAISONNALITÉ**

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles de septembre à juin.