

## RECETTE POUR LES VACANCES

### Recette de la salade niçoise

Pour 4 personnes

200 g de haricots verts extra fins

160 g de thon au naturel

4 œufs durs

100 g d'olives noires

80 g d'olives vertes

4 tomates

2 poivrons

de l'huile d'olive



1. Faites cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Ils doivent être croquants.
2. Faites cuire les œufs pendant 10 minutes. Écalez-les et coupez-les en quartiers.
3. Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières.
4. Coupez les tomates en quartiers.
5. Mettez, dans un saladier, les haricots verts, les œufs, le contenu de la boîte de thon, les poivrons, les tomates et les olives.

**Activité 1.** Calcule les quantités nécessaires pour faire une salade niçoise :

Ingrédients	Nombres de personnes			
	4 personnes	2 personnes	5 personnes	10 personnes
haricots verts				
thon				
œufs				
olives noires				
olives vertes				
tomates				
poivrons				

Corrigé.

**Activité 1.**

Ingrédients	Nombres de personnes			
	4 personnes	2 personnes	5 personnes	10 personnes
haricots verts	200 g	100 g	250 g	500 g
thon	160 g	80 g	200 g	400 g
œufs	4	2	5	10
olives noires	100 g	50 g	125 g	250 g
olives vertes	80 g	40 g	100 g	200 g
tomates	4	2	5	10
poivrons	2	1	2,5	5

Activité réalisée par Barbara Kosta, RODN « WOM » de Częstochowa, CC-BY-NC-ND

Source :

1. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Salade\\_ni%C3%A7oise\\_salade\\_nicoise](https://fr.wikipedia.org/wiki/Salade_ni%C3%A7oise_salade_nicoise), [accès : le 20 avril 2020]