

# Salade de thon Céto avec œufs bouillis

**Cétogène - faible en glucides**

## Par portion

Glucides nets : 2% (6 g)

Fibres : 5 g

Lipides : 84% (91 g)

Protéines : 14% (33 g)

Kcal : 992

## Ingrédients (2 portions)

125 grammes de branches de céleri

2 échalotes

5 oz de thon à l'huile d'olive

¾ tasse de mayonnaise

½ citron, zeste et jus

1 cuillère à thé de moutarde de Dijon

4 œufs

½ lb de laitue romaine

125 grammes de tomates cerise

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

## Instructions

Hacher finement le céleri et les oignons verts. Dans un bol de taille moyenne, ajouter le thon, le citron, la mayonnaise et la moutarde. Mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre. Mettre de côté pour plus tard.

Mettre les œufs dans une casserole et ajouter assez d'eau pour les recouvrir. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 - 6 minutes pour des œufs cuits **à la coque** (mi-durs) ou 8 - 10 minutes pour des œufs cuits durs.

Placer les œufs immédiatement dans l'eau glacée pour qu'ils soient plus faciles à éplucher. Couper en quartiers ou en moitiés. Placer le mélange de thon et les œufs sur un lit de laitue romaine. Ajouter les tomates et arroser d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.

## Astuce !

Une généreuse pincée de cumin moulu, de curry ou de paprika peut ajouter des saveurs intéressantes aux œufs à la coque ou cuits durs. Mais n'oubliez pas le sel et le poivre !