

Envie d'une salade de thon et d'avocat ?



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 15 min	
Préparation : 15 min	Cuisson : min

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 boîte de thon égoutté (185 g)
- 2 avocats
- 2 tomates
- 1 oignon
- Une poignée d'olives noires dénoyautées
- Salade composée jeunes pousses
- ¼ d'un bouquet de coriandre

La Petite Histoire

Que diriez-vous d'une salade de thon et d'avocat simplissime et bien sûr très bonne ? En ces temps clairs et ensoleillés, il faut en profiter et faire le plein de fruits et légumes. Rien de mieux qu'une bonne dose de légèreté avec cette salade de thon et d'avocat accompagnée de crudités.

Pour la réalisation de cette recette, j'utilise le mélange [Sauce](#) pour agrémente ma vinaigrette.

... Épicément Jeanne

Ingrédients pour la vinaigrette

- 2 cs d'huile d'olive
- 1/2 citron
- Une pincée de moutarde (facultatif)
- 1 cc du mélange [Sauce](#)
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette et réserver.
- Ciseler la coriandre. Couper l'oignon, les tomates, les avocats en quartiers
- Dans un saladier, ajouter la salade, la coriandre, tous les légumes, la vinaigrette et mélanger le tout. Ajuster l'assaisonnement.