

Salade mexicaine au thon

Pour 4 personnes : 300g de haricots rouges cuits égouttés

2 tomates coupées en cubes

1 avocat pelé et coupé en lamelles arrosées de jus de citron

300g de maïs en grains rincés et égouttés

200g de thon au naturel émietté

Pour la vinaigrette : 1 càc de moutarde

1 càs de vinaigre de xérès

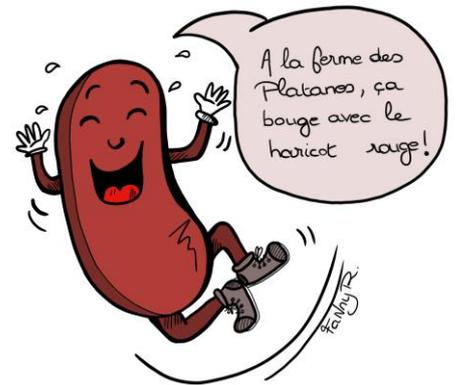
2 échalotes émincées

1 gousse d'ail hachée

2 càs d'huile d'olive

1 càs de ciboulette ciselée

sel, poivre



- 1) Dans un saladier verser les haricots rouges, les cubes de tomate, le maïs et le thon. Puis mélanger.
- 2) Dans un bol mélanger les ingrédients pour la vinaigrette.
- 3) Puis verser la vinaigrette dans le saladier. Ajouter les lamelles d'avocat et mélanger délicatement.

Source : Cuisine légère au quotidien,
Solveig Darrigo, Editions France loisirs