

Salade de Betteraves Rouges au Thon

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- THON(S)	2 boîtes
- SAUCE COCKTAIL	2 c à soupe
- BETTERAVE(S) ROUGE(S)	2-3
- OIGNON(S)	1
- VINAIGRE BALSAMIQUE	1-2 c à soupe
- MAIS (GRAINS)	un peu
- OEUF(S)	4
- SALADE(S) FRISÉE(E)	un peu
- VINAIGRETTE	4 c à soupe (maison)
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Faites cuire les œufs durs. Egouttez et réservez.
- Lavez et coupez les bouts des betteraves. Faites-les cuire 12-15 minutes dans un fond d'eau au micro-onde à couvert.
- Emincez l'oignon en fines lamelles.
- Mélangez-les avec le vinaigre balsamique.
- Lorsque les betteraves sont cuites, pelez-les délicatement (avec des gants) et coupez-les en fines rondelles. Ajoutez-les au mélange oignons-vinaigre. Mélangez. Réservez.
- Egouttez le thon et émiettez-le à la fourchette. Ajoutez la sauce cocktail, sel et poivre.
- Dans les assiettes, ciselez finement la frisée puis déposez au centre quelques lamelles de betteraves rouges et les oignons. Surmontez d'une boule de thon. Ajoutez encore quelques grains de maïs et l'œuf coupé en 4.
- Ajoutez encore 1 c à soupe de vinaigrette par assiette et servez sans attendre.