

Salade de Thon au Maïs, Avocat, Pêches et Fêta

Nombre de personnes: 5

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| - AVOCAT(S) | 1 |
| - MAÏS (GRAINS) | 4 c à soupe |
| - THON(S) | 280g |
| - CITRON(S) | le jus d'½ |
| - VINAIGRETTE | 2 c à soupe (maison) |
| - BASILIC | un peu |
| - ASSORTIMENT DE SALADES | Jeunes pousses |
| - FÊTA (FROMAGE GRECQUE) | 200g |
| - PÊCHE(S) | 10 quartiers |
| - CRÈME BALSAMIQUE | |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Coupez l'avocat en deux puis ôtez le noyau. Détaillez-le en dés.
- Placez les dés d'avocat dans un plat creux puis arrosez de jus de citron.
- Ajoutez le thon égoutté, les grains de maïs, un peu de basilic, sel et poivre. Mélangez avec la vinaigrette et réservez au frais.
- Egouttez la fêta puis détaillez-la en dés. Poivrez et saupoudrez de basilic.
- Dressez vos assiettes en déposant un peu de salade puis, à l'aide d'un emporte-pièce, répartissez la salade de thon. Garnissez avec 2 quartiers de pêches et quelques dés de fêta. Nappez d'un filet de crème balsamique.



Remarque:

Accompagnez de pain.