

## Salade fraîcheur au thon

Niveau



Peut-être  
réalisée par



Saison



### Présence d'allergènes

En référence à la liste des  
allergènes à déclaration  
obligatoire (ADO) :

Poisson : remplacer le thon par  
des œufs ou de la viande froide.

Coût

**2,35€ / pers.**  
estimé  
achat matières  
premières

(Prix avec aliments  
moyenne gamme)

Ingrédients

4  
pers.

- 1 concombre
- 400 g** tomates cœur de bœuf/russe
- 1 oignon rouge
- 1 poivron rouge/jaune/orange
- 1 avocat
- 1 grosse boîte de thon entier  
(env. **280 g** égoutté)
- ½ citron vert
- 2 branches de basilic frais
- 2 C à Soupe de vinaigre balsamique
- 2 C à Soupe d'huile d'olive
- « 5 baies » ou poivre  
(sel facultatif : après avoir goûté).



Temps

**0h20 min**  
Préparation  
Pas de cuisson



### Préparation

- Egoutter le thon et faire des morceaux.
- Laver tous les légumes et le basilic.
- Eplucher le concombre, le poivron, l'oignon.
- Couper en fines tranches : les tomates, le poivron, le concombre, l'oignon rouge et les garder séparément de côté.
- Eplucher l'avocat ; le couper en tranches et ajouter quelques gouttes de citron vert.
- Préparer la vinaigrette dans un petit bol en mélangeant vivement l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le poivre / « cinq baies ».
- Faire une présentation à l'assiette de préférence : disposer joliment tous les légumes, l'oignon émincé, le thon.
- Ajouter le basilic ciselé et servir. Chaque personne ajoute la quantité de vinaigrette qu'il souhaite. On ajoute le sel après avoir goûté

### Alternatives et astuces

- Remplacer l'oignon rouge par : petits oignons frais, ail confit, échalote émincée.
- Autres herbes fraîches : persil, ciboulette, aneth, coriandre.
- Remplacer le thon par : œufs mollets/pochés, poulet ou dinde (cuit froid), restes de viande froide, restes de poisson froid, crevettes, encornet cuit, moules, coques, etc.
- Ajouter : tapenade, olives, graines de sésame grillées.
- Autres légumes : haricots verts, céleri branche, pousse d'épinard, tomates séchées, champignons de Paris crus, soja frais, carottes ou courgettes crues râpées.
- Ajout de fruits frais : melon, pastèque, pêche jaune.
- Confire le poivron rouge émincé dans l'huile d'olive.
- Remplacer la vinaigrette par une sauce au yaourt.
- Accompagner le plat de belles tartines de pain grillées, frottées à l'ail.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : légumes et viande/poisson/œuf

Ce plat apporte, par personne :

150 g de légumes

70 g de poisson.

**Pour que le repas soit complet et équilibré,** ajouter une portion adaptée de féculent, un produit laitier et un fruit.

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**

Ce plat apporte la portion de légumes recommandée. Pour que le repas soit complet, il faut ajouter la portion de féculents qui vous est recommandée, un produit laitier et un fruit. Sauf indication médicale, il est recommandé de consommer au moins 150 g de légumes par repas.

**Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI**

La recette ne contient pas d'aliment riche en acides gras saturés et le thon est riche en oméga3.

**Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations**

On n'ajoute pas de sel dans la recette et on remplace le thon en boîte (riche en sel) par du poisson cuit frais ou surgelé, ou de la viande froide, ou des œufs.

Surtout ne pas remplacer le sel (chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

