

Salade de thon à l'avocat et au pamplemousse



Temps: <20 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500 g de thon (qualité sashimi),
taillé en dés de 2 cm

2 avocats, taillés en dés de 1 cm

2 petits fenouils, finement émincés
(à la mandoline)

1 pamplemousse rose, pelé à vif,
récupérer le jus

½ oignon rouge, émincé

1 botte de coriandre, feuilles hachées

1 botte d'origan, feuilles hachées

Pour servir

Quartiers de citron vert, selon le goût

Dressing coriandre-citron vert

1 cc de graines de coriandre

80 ml d'huile d'olive vierge extra, douce

1 citron vert, zeste finement râpé et jus

½ gousse d'ail, finement râpée

½ cc de flocons de piment rouge

PRÉPARATION

MÉLANGER LA SALADE DE THON

Dans un saladier, mélanger précautionneusement les dés de thon, d'avocat et de fenouil avec les quartiers de pamplemousse, les oignons émincés et les fines herbes.

PRÉPARER LA SAUCE

Piler les graines de coriandre à l'aide du mortier et les verser dans un bol. Ajouter l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron vert, l'ail, les flocons de chili, les graines de coriandre et 1 ½ cs de jus de pamplemousse. Mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement.

SERVIR

Mélanger précautionneusement le dressing à la salade. Servir avec les quartiers de citron vert.