

Salade avocat saumon

Recette de salade au saumon et avocats. Peut servir également en plat en augmentant les quantités. Une entrée diététique.

Difficulté : Très facile

Préparation : 00h10

Cuisson : 00h00

Temps total : 00h10

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 salade (roquette, feuille de chêne)
- 250 g. de tomates cerise
- 2 avocats bien mûrs
- 4 tranches de saumon fumé
- 25cl de fromage blanc
- 1 cuillère à café de moutarde
- Huile de sésame
- Jus de citron
- 120 g. de boursin salade ail & fines herbes
- 60 g. de croutons salade ail & fines herbes
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Coupez les avocats en cubes puis les mettre dans la saladier. Ajoutez du jus de citron pour ne pas que les avocats noircissent.
2. Ajoutez le saumon coupé en lamelle.
3. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec du jus de citron, l'huile, la moutarde, le sel et le poivre.
4. Mettez la salade dans les assiettes, ajoutez le mélange avocat-saumon, les tomates cerise puis la sauce.
5. Ajoutez le boursin et les croûtons. Mélangez et dégustez.