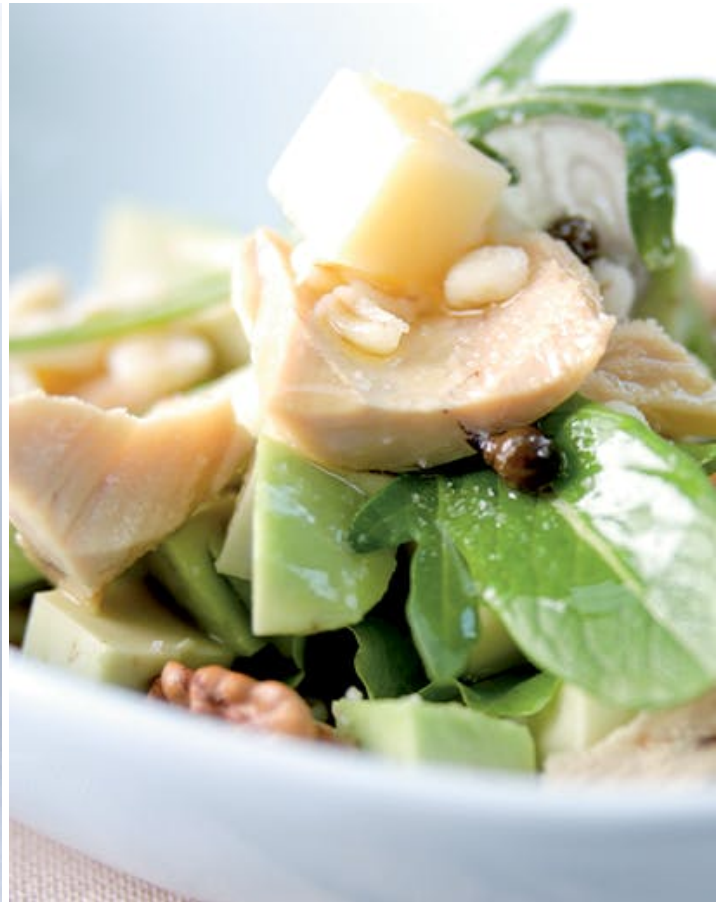


Salade de **Thon au poivre vert** et à **l'avocat**



3 personnes

20 min préparation

10 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 160 g de Thon au poivre vert la belle-iloise

1 avocat

½ échalote

1 verre de blé à cuire (80 g)

Environ 70 g de mesclun avec roquette

10 cerneaux de noix

40 g de gruyère ou de comté

1 citron

Facultatif : **quelques** câpres ou cœurs de palmiers

Les étapes

- 1- Faire cuire le blé dans l'eau bouillante salée le temps indiqué
- 2- Prélever sur le citron 3 fines tranches pour la décoration
- 3- Dans un saladier, mélanger le gruyère coupé en petits dés, l'échalote coupée en fines rondelles, 8 cerneaux de noix, l'avocat pelé et coupé en morceaux, le thon émietté avec son huile et le jus du citron
- 4- Ajouter ensuite le blé refroidi
- 5- Disposer la salade verte tout autour du plat, puis le mélange au centre
- 6- Décorer le dessus avec les rondelles de citron, les noix et câpres
- 7- Mettre au frais 30 minutes minimum avant de servir