

# Salade aux Saveurs de la Garrigue



2 personnes

10 min préparation

aucune cuisson

## Les ingrédients

- 1 boîte de 80 g** d'Émietté de Thon Saveurs de la garrigue la belle-iloise
- 2 poignées** de salade
- 24** tomates cerise (env 100 g)
- 6** morceaux de poivrons grillés marinés (env 50 g)
- Cubes de féta mariné à l'huile (**env 40 g**)
- Pois chiche cuits (**env 40 g**)
- 1** oignon nouveau (env 20 g)
- 1** avocat (env 160 g)
- Graines de tournesol et courges (**env 10 g**)
- 1/2 jus** de citron
- 1** filet d'huile d'olive

## Les étapes

- 1- Répartir la salade dans le fond de 2 assiettes creuses
- 2- Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et à l'aide d'une cuillère décoller la chair d'un bloc
- 3- Découper l'avocat en lamelles et l'arroser avec le jus de citron pour éviter l'oxydation
- 4- Couper les poivrons en lamelles, les tomates en 2 et concasser grossièrement la feta
- 5- Disposer chaque ingrédient harmonieusement les uns à côté des autres en fonction des couleurs
- 6- Mettre  $\frac{1}{2}$  boîte de thon par assiette
- 7- Arroser avec le jus de citron de l'avocat et un filet d'huile d'olive
- 8- Parsemer les rondelles d'oignon et les graines