

Salade de laitue, avocat, thon, tomates, concombre (sauce vinaigrette aux noix)



Ingrédients :

1 sachet de laitue
Sauce vinaigrette maison aux noix
1 boîte de miette de thon
2 avocats bien mûrs
4 tomates
1 concombre
4 œufs mi mollets
Pluches d'aneth

Sauce vinaigrette aux noix:

Huile d'olive

1 c. à soupe de moutarde

Un trait d'eau

1 c. à soupe de vinaigre de noix

Saler et poivrer

Préparation :

Disposer la salade de laitue.

Couper les tomates et le concombre.

Fendre les avocats.

Les farcir de thon mayo.

Toaster du pain complet aux céréales.

Faire les œufs mi mollets.

Dresser les légumes de la façon que l'on souhaite.

Parsemer de pluches d'aneth.

Mettre au milieu le toast œuf.

Verser la vinaigrette aux noix.

Source : <http://mesdelicesparadisiques.over-blog.com/2015/05/salade-de-laitue-avocat-thon-tomates-concombre-sauce-vinaigrette-aux-noix.html>