



Salade de thon aux pickles de légumes

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
214 kcal	6,7 g	0,92 g	14,1 g	0,69 g	19,1 g	16,7 g
10%	8%	2%	16%	14%	44%	3%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
35 min

Marinade
1h

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 150 g de fenouil
- 200 g de radis
- 200 g de concombre
- 1 pomme Granny Smith
- 2 oignons jeunes
- 1 boîte de thon au naturel (200 g)
- 750 ml d'eau
- 150 ml de vinaigre blanc d'alcool
- 75 g d'édulcorant Canderel Sugerly cirstaux
- 5 brins d'aneth
- 1 cs d'huile d'olive
- Poivre et sel

Préparation

1. Dans un grand saladier, mélanger l'édulcorant avec l'eau et le vinaigre.
2. A l'aide d'une mandoline, émincer en fines tranches le fenouil, les radis, le concombre et la pomme.
3. Couper les oignons jeunes et les brins d'aneth en gros tronçons.
4. Verser tous les ingrédients dans le saladier, poivrer, saler et bien mélanger.
5. Laisser reposer au moins 1h au frigo. Egoutter le thon.
6. Dans un bol, mélanger le thon avec l'huile d'olive, les brins d'aneth préalablement ciselés et poivrer. Le réserver au frigo avant de servir.
7. Au moment de servir, dresser sur chaque assiette le pickles de légumes égoutté.
8. Ajouter 4 cs de la marinade au thon, bien mélanger et l'émietter au-dessus des légumes.