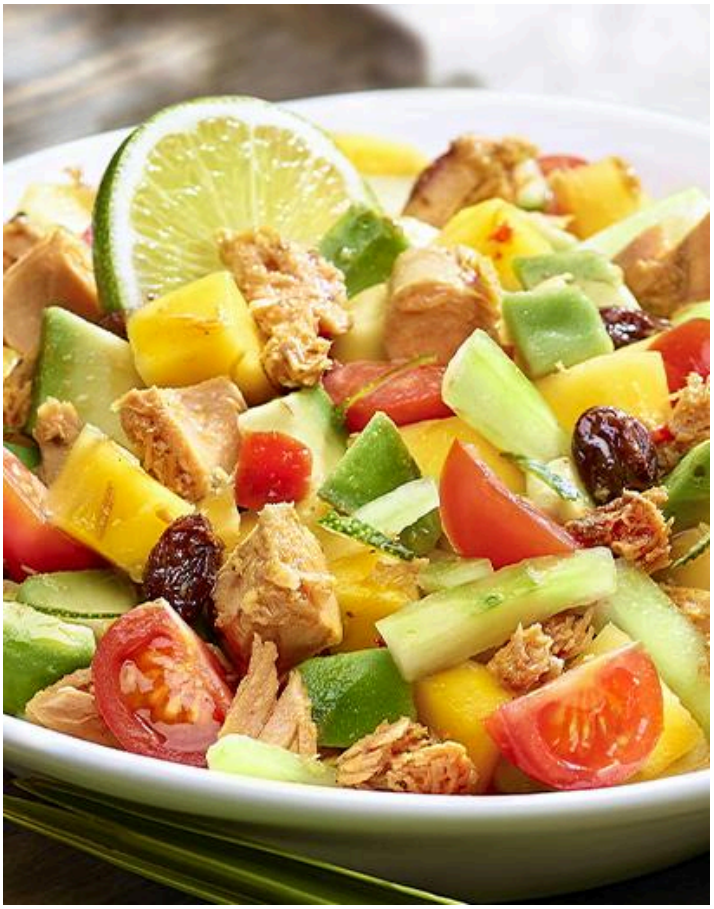
Salade des Caraïbes





4 personnes | 10 min préparation | aucune cuisson

Les ingrédients

3 boîtes 80 g d'Émietté de Thon à la Marie-galante la belle-iloise
8 tomates cerise (env 80 g)
1 avocat
½ concombre (env 20 cm et 170 g)
½ mangue pas trop mûre
2 citrons verts
4 pincées de sel

Les étapes

1- Éplucher le concombre, enlever les pépins et le couper en petits bâtonnets
2- Mettre le tout à dégorger avec le sel et réserver au frais 60 min
3- Râper un peu de zeste de citron et presser le jus d'un citron
4- Enlever la peau de l'avocat et le couper en dés
5- Dans un saladier, arroser les dés d'avocat avec le jus de citron et le zeste, puis mélanger.-Y ajouter la mangue coupée en dés (sans la peau), puis les tomates coupées en quatre
6- Égoutter le concombre et l'ajouter à la préparation
7- Terminer en ajoutant l'huile des 3 boîtes d'émietté de thon à la Marie-Galante et le contenu de 2 de ces 3 boîtes, puis mélanger
8- Présenter la salade dans un plat
9- Déposer sur le dessus le contenu de la 3ème boîte d'émietté de thon et décorer avec des rondelles de citron vert
10- Servir bien frais