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
1/2 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