



Les plats principaux

Petite salade aux maquereaux et à l'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

6 jeunes oignons
poignée feuilles de salade
2 avocats
4 maquereaux
16 tomates cerise
1 citron
4 œufs de caille (cuit)
1/2 concombre
1 oignon rouge
2 cuillères à soupe de cacahuètes
poignée herbes fraîches (au choix)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre noir en grains

Méthode de préparation

Coupez les jeunes oignons en anneaux grossiers et la chair de l'avocat en dés. Coupez en deux les tomates cerise et les maquereaux en petits morceaux. Couper les oeufs de caille cuit et le concombre en morceaux. Rôtissez les cacahuètes quelques minutes dans une poêle antiadhésive.

Mélangez prudemment ensemble les feuilles de salade, les fines herbes, l'avocat, les tomates cerise, les oeufs de caille, le concombre et les maquereaux. Pressez le citron par-dessus et aspergez avec l'huile d'olive. Moulez enfin un peu de poivre noir sur la salade.

