



Salade de tomate kiwi avocat

 En deux mots :

Un mélange pour le moins surprenant mais qui fonctionne bien avec un bel équilibre des saveurs. Une salade pleine de fibres, de vitamines et de goûts pour se faire plaisir en se régalant en mode végétarien et végan.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 15 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 1 pièce de tomate
- ▶ 1 pièce de kiwi
- ▶ 1 demi- d'avocat
- ▶ 1 cuillère à café de jus de citron
- ▶ 2 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 20 g de fenouil
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 1 pincée de piment d'espelette
- ▶ 1 quart de cébette
- ▶ 1 cuillère à café de graines de sésame

Instructions

Laver la tomate et la couper en dés; réserver.

Laver le fenouil et le tailler en fines tranches à la mandoline, réserver.

Peler le kiwi et l'avocat et les couper en dés, réserver.

Mettre l'ensemble dans un saladier.

Réaliser la sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, et le sel.

Mettre la sauce dans le saladier et mélanger.

Parsemer de graines de sésame.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Astuces :

Les graines de sésame peuvent être remplacées par des graines de tournesol ou des pistaches selon l'envie.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.