

Salade de chou blanc

Thon & avocat

H I V E R



Laver le chou blanc. Le couper en fines lamelles.

Ajouter le thon égoutté et l'écraser à la fourchette.

Peler l'avocat, ôter le noyau, le couper en 3 bandes dans la largeur puis en 8-10 dans la longueur pour obtenir des lamelles moyennes.

Arroser d'un filet d'huile. Saler et poivrer. Saupoudrer de sésame et bien remuer.

A placer au frais avant de servir.

Ingrédients - Pour 4 personnes

- 1/2 chou blanc
- 2 avocats moyens
- 1 grande boîte de thon au naturel (ou deux moyennes)
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame (idéalement au Wasabi)
- Huile de sésame ou d'olives
- Sel, poivre

