

Difficulté : Facile Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson :



SALADE DE ROQUETTE, SAUMON FUMÉ ET AVOCAT

Une salade fraîche et équilibrée où la douceur de l'avocat se marie au fondant du saumon fumé, le tout relevé par la vivacité d'une sauce citronnée et la légèreté poivrée de la roquette.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.
- Le **Saumon fumé** de la **Poissonnerie Duprat** au Marché des Halles de Nîmes.

LES INGRÉDIENTS



Saumon fumé
2 tranches



Avocat (pas trop mûr)
1



Citron
1



Roquette
1 grosse poignée



Graines de tournesol ou de courge
1 cuillère



Aneth
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



sel et poivre
selon votre goût



huile d'olive
2 cs



Moutarde
1 cuillère à soupe

L'ÉQUIPEMENT

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, la moutarde, du sel et du poivre. Fouettez bien pour émulsionner.

ÉTAPE 2

Coupez l'avocat en tranches ou en dés.

ÉTAPE 3

Déchirez le saumon fumé en lanières.

ÉTAPE 4

Dans une assiette creuse ou un bol, disposez la roquette, puis ajoutez l'avocat, le saumon, l'aneth et les graines.

ÉTAPE 5

Arrosez de sauce citronnée juste avant de servir.



CONSEILS ET ASTUCES

Si vous préparez la salade à l'avance, vous pouvez arroser l'avocat immédiatement après l'avoir coupé avec un jus de citron pour éviter qu'il ne brunisse.