

# SALADE MEXICAINE EXOTIQUE



TEMPS DE PRÉPARATION  
-30 MIN.

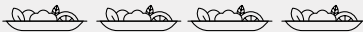


DIFFICULTÉ  
FACILE



TEMPS DE CUISSON  
-30 MIN.

## INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

110 g quinoa 3 couleurs

280 g maïs

250 g haricots rouges

200 g tomates cerises

220 g thon

½ grenade

2 avocats, poivre 5 baies

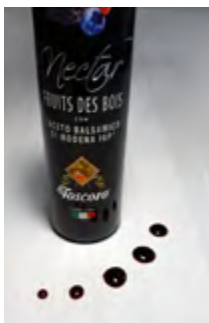
- assaisonnement -

fleur de sel (au poivre 5 baies)

nectar balsamique fruits des bois

### NECTAR BALSAMIQUE FRUITS DES BOIS

Sauce épaisse à base de vinaigre balsamique parfumée aux fruits des bois (si besoin remplacez par une autre sauce ou un vinaigre balsamique à la framboise ou aux fruits rouges)



Commencez par faire cuire le quinoa... Il faut le préparer un peu à l'avance pour qu'il ait le temps de refroidir. Il y a 2 techniques : ou bien vous le faites cuire 1h avant et vous le laissez tranquillement refroidir... ou bien vous le faites cuire à la dernière minute et vous le plongez dans de l'eau froide avec des glaçons pour accélérer le refroidissement et vous pouvez continuer directement la recette.

Ouvrez la boîte de maïs, égouttez et placez dans un grand saladier. Ajoutez les haricots rouges, rincés et égouttés. Ouvrez la boîte de thon, émiettez-le à la fourchette et ajoutez dans le saladier, puis versez le quinoa froid. Mélangez bien.

Lavez les tomates cerises, équeutez-les, coupez-les en deux et ajoutez dans le saladier. Égrainez la moitié d'une grenade et ajoutez dans le saladier. Mélangez le tout.

- C'est à ce moment que vous pouvez filmer le saladier et le placer au frigo si vous avez préparé la salade à l'avance pour plus tard -

Coupez les avocats en deux, et retirez le noyau. Épluchez les moitiés d'avocat et couper en morceaux dans un bol. Parsemez de poivre 5 baies du moulin. Réservez.

Si vous prévoyez de tout manger en une fois, vous pouvez ajouter l'avocat au reste de la salade et mélanger. Sinon, servez-vous de la salade dans une assiette et ajoutez l'avocat directement dans l'assiette, puis remettez le reste de la salade au frigo 😊.

Assaisonnez de nectar balsamique aux fruits des bois et d'un peu de fleur de sel. C'est prêt !



## VARIANTE

Une petite variante qui fonctionne très bien aussi : ajoutez 500 g de pastèque en morceaux 🍉  
Ça fait une salade très fraîche suffisamment copieuse pour un plat unique, même le soir !

