



Salades

Salade thon, haricots et méli-mélo



45 min 15 min 30 min

0

396

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

Salade

125 g **Pavé(s) de thon**
125 g **Haricots blancs**
0.5 **Concombre**
12 **Radis**
1 **Oignon(s) nouveau(x)**
0.5 **Citron(s)**
1 botte(s) **Basilic**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**

Sauce

1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Vinaigre balsamique**
1 c. à café **Sauce soja**
1 c. à café **Sucre glace**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Commencer par faire cuire les haricots dans une grande quantité d'eau légèrement salée entre 20 et 30 minutes.
- 2 Ne pas hésiter à poursuivre s'ils ne sont pas assez cuits.
- 3 Les égoutter et les laisser refroidir.
- 4 Effeuer le basilic.
- 5 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 6 Nettoyer et couper en deux les radis.
- 7 Émincer en rondelles très fine le concombre

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Préparer la sauce en versant tous les ingrédients dans un bol: l'huile d'olive, les deux vinaigres, le soja et le sucre glace. Saler si nécessaire et remuer jusqu'à ce que le sucre se dissolve.

Étape 3

Préparation du thon

- 1 Mettre une poêle à chauffer à feu vif avec un filet d'huile

d'olive. Quand l'huile commence à fumer, poser délicatement le thon.

- 2** Faire griller le thon des deux côtés en faisant attention à ne pas trop le cuire pour ne pas le dessécher.
- 3** Le poser ensuite sur une planche et le tailler en lamelles d'un demi centimètre en biais.

Étape 4

Dressage de la salade

- 1** Mettre les haricots, le concombre, les radis dans un saladier, poser les lamelles de thon, l'oignon et les feuilles de basilic, arroser le tout de sauce et servir.