Salades

Salade thon, haricots et méli-mélo

45 min	15 min	30 min	0	396
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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. Effeuiller 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

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**

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.