

Salade d'avocat

petit plaisir à savourer une fois dans la semaine

Ingrédients pour 1 personne

- 1 avocat moyen
 - 3 tomates cerises
 - 1/2g échalote
 - 20g chèvre frais
 - 5 olives vertes ou noires
- Pour la vinaigrette
- 1 cuillère à café de moutarde
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre
 - 1 cuillère soupe et demi d'huile d'olive
 - 1 cuillère à soupe d'eau
 - 1 filet de jus de citron
 - Graines de lin et épices de votre choix

Préparation 20 minutes

- Éplucher et tailler en petit morceaux l'échalote
 - Couper en deux les tomates cerises et tailler le chèvre en dés
 - Rincer les olives
 - Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger
 - Couper en deux l'avocat et retirer le noyau
 - En prenant soin de ne pas abîmer la pelure, ôter la chair de l'avocat avec une cuillère à café et la disposer dans une assiette
 - Arroser la chair de l'avocat d'un filet de citron et la couper en dés d'environ d'un centimètre
 - Ajouter la chair dans le saladier
- Préparer la vinaigrette
- Mélanger la moutarde et le vinaigre, ajouter l'huile mélanger puis l'eau et mélanger de nouveau
 - Ajouter la vinaigrette dans le saladier, je vous laisse doser la quantité de vinaigrette selon votre goût
 - Mélanger
 - Parsemer de graines de lins, de persil et de ciboulette

Accompagnement

- Vous pouvez préparer cette salade une fois par semaine, au déjeuner comme au dîner.