

# Salade d'avocat et de saumon fumé

## Entrée



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 345.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.113

## Les ingrédients

- 150.0 gr Salade mesclun
- 250.0 gr Saumon fumé
- 2.0 u Avocat
- 300.0 gr Ricotta
- 1.0 u Oignon rouge
- 2.0 cs Aneth
- 8.0 cl Jus de citron
- 1.0 cs Moutarde
- 2.0 cs Miel
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 cs Vinaigre
- 1.0 cs Huile d'Olive

Une salade complète pour un menu minceur.

### Etape 1:Préparation de la salade

Couper le saumon fumé en lanières épaisses. Découper les avocats en gros cubes. Eplucher et découper en fines lanières l'oignon. Mélanger dans un saladier la salade, l'avocat, le saumon, l'oignon et la ricotta.

### Etape 2: Préparation de la vinaigrette

Epucher et écraser les gousses d'ail dans un bol, puis mélanger la moutarde, le jus de citron, le miel, le vinaigre et l'huile d'olive.

### Etape 3:Présentation

Verser avant de servir la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.