



Salade iodée Astara

Temps de préparation : 20 minutes

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 1 poignée de mesclun
- 30 g d'algues wakame
- 50 g de thon fumé
- 50 g d'émietté de crabe
- Quelques carottes multicolores
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 1/2 oignon rouge
- Coriandre fraîche
- Huile de sésame
- huile neutre
- vinaigre balsamique
- sauce soja
- moutarde

1. Taillez les carottes en julienne et/ou en fines rondelles ainsi que l'oignon rouge.
2. Torréfiez les graines de courge à la poêle. Taillez le thon fumé en beaux lardons.
3. Délayez la moutarde avec le vinaigre balsamique. Ajoutez un trait de sauce soja et du poivre.
4. Incorporez les huiles en filet pour obtenir un mélange homogène.
5. Dans une assiette creuse, disposez le mesclun, puis parsemez de tous les autres ingrédients.
6. Ajoutez la vinaigrette et terminez en parsemant de graines de courge et de pousses de coriandre.