



Salade de saumon grillé Avocat et graines de lin



20 minutes



450/personne



2 personnes



Oméga 3
2 fois la
recommandation
quotidienne

Ingrédients



Filet de saumon frais : 200 g



Avocat mûr : 1



Roquette ou jeunes pousses : 60 g



Tomates cerises : 100 g



Graines de lin moulues : 10 g



Jus de citron : 10 ml



Huile de colza (riche en oméga-3) : 10 ml

Étapes

Faire chauffer une poêle à feu moyen sans matière grasse.

Faire griller le filet de saumon 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et encore légèrement rosé à cœur. Réserver.

Laver la roquette et les tomates cerises. Couper les tomates en deux.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, prélever la chair et la trancher.

Dans un saladier, mélanger la roquette, les tomates cerises, les tranches d'avocat et le saumon émietté grossièrement.

Arroser de jus de citron et d'huile de colza.

Ajouter les graines de lin moulues, saler et poivrer.

Mélanger délicatement avant de servir.