

Salade d'avocat aux pommes, steak de thon, sauce piment

#unjourunerecette 36 - 24 avril 2020

Ingédients (pour 2 personnes) :

<i>1 avocat</i>	<i>2c à soupe de nuoc man</i>	<i>2 steaks de thon</i>
<i>½ pomme</i>	<i>2c à soupe de sauce soja</i>	
<i>½ oignon rouge</i>	<i>3c à soupe de sauce piment</i>	
<i>½ courgette</i>		
<i>½ citron</i>		
<i>Huile d'olive</i>		
<i>Sel, poivre</i>		

Tailler et mélanger l'avocat, la pomme, l'oignon et la courgette en petits dés, puis assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Préparer la sauce en mélangeant la sauce piment, le nuoc man et la sauce soja.

Saisir rapidement les steaks de thon à l'huile d'olive.

