



Salades
Salade tahitienne



3h30 **30 min** **0** **3h** **252**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation du thon

- 1 Couper le thon en dés de 1 cm de diamètre. Le mettre dans une boîte hermétique.
- 2 Couper les citrons verts et presser leur jus.
- 3 Verser le jus de citron sur le thon, ajouter la citronnelle, mélanger, refermer la boîte et laisser mariner 3 heures au réfrigérateur.

300 g **Thon**
3 **Citron(s) vert(s)**
2 **Tomate(s)**
0.5 **Concombre**
1 **Carotte(s)**
200 ml **Lait de coco**
2 **Echalote(s)**
10 tige(s) **Ciboulette**
1 tige(s) **Citronnelle séchée**
1 c. à café **Sel**

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Eplucher le concombre et le couper en fines rondelles. Le mettre dans une passoire, ajouter la moitié du sel et laisser égoutter pendant 30 minutes.
- 2 Cette étape est indispensable, elle rend le concombre plus digeste.
- 3 Eplucher et laver les carottes. Les râper avec la grille large.
- 4 Eplucher et hacher finement les échalotes.
- 5 Laver les tomates, les couper en quatre et les épépiner. Les détailler en petits dés.
- 6 Laver la ciboulette et la ciseler.

7 Mettre tous ces légumes dans un saladier.

Étape 3

Dressage

- 1 Presser le thon mariné entre ses mains.
- 2 Le mettre dans le saladier avec les légumes.
- 3 Verser le lait de coco dedans. Ajouter le reste de sel, poivrer et mélanger.
- 4 Placer au frais 1 heure avant de déguster.