



## Salade de jeunes pousses aux blancs de dinde

### LA CUISINE DE BOOMY

#### *Pour 2 pers / 6 points par pers*

- 1/2 avocat soit 100 gr une fois épluché et le noyau retiré
- 2 tomates
- 2 tranches de blancs de dinde
- 1 concombre
- jeunes pousses

vinaigrette

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs d'eau
- 1 cc de raifort doux
- sel, poivre
- épices pour salade
- maggi
- ciboulette (facultatif)

Eplucher le concombre, le couper en rondelles, le mettre dans une passoire, saler et le laisser dégorger pendant 1 heure.

Mettre les jeunes pousses dans un saladier.

Mettre les jeunes pousses dans un saladier. Couper le 1/2 avocat en morceaux. Couper les tomates en quartiers.

A l'aide d'un ciseau multi-lames couper les blancs de dinde en fines lamelles. Mettre le tout dans le saladier. Ajouter ensuite le concombre.

Faire une vinaigrette avec les ingrédients cités ci-dessus, verser dans le saladier, mélanger bien et répartir votre salade dans deux belles assiettes et rajouter de la ciboulette ciselée.

Déguster de suite