



Salade de fruits de mer à l'avocat

Temps de préparation: 20 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

300g de fruits de mer congelés

4 avocats

1 salade (feuille de chêne)

1 cuillère à soupe d'ail haché

2 tomates

3 jus de citron

1 cuillère à soupe de persil haché

15cl d'huile d'olive

Sel, poivre



Préparation :

1. Décongeler et égoutter les fruits de mer.
2. Eplucher et couper les avocats en gros cubes, assaisonner de sel et poivre et ajouter un jus de citron.
3. Tailler les tomates en petits cubes, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le persil et l'ail avec les tomates.
4. Poêler les fruits de mer à feu très vif 3 à 4 minutes avec un peu d'huile d'olive, assaisonner et égoutter puis mélanger avec la vinaigrette à l'huile vierge.
5. Dresser sur la salade les avocats puis les fruits de mer.