
Salade tonique au thon et avocat à faible index glycémique

Une salade riche en protéines et respectueuse de la glycémie, avec du thon riche en oméga-3, de l'avocat crémeux et des légumes croquants accompagnés d'une sauce au yaourt grec acidulée.

Préparation: 5 min

Total: 5 min

Portions: 2

GL 4.3 / GI 21

Ingédients

Canned, drained weight thon au naturel, égoutté

Pre-shredded cabbage and carrots mélange de chou râpé

Medium-sized, ripe avocat, coupé en dés

Raw or roasted graines de courge

Freshly squeezed preferred jus de citron frais

Full-fat or 2% recommended yaourt grec

Use quality mayo with healthy oils mayonnaise aux œufs entiers

Adds tangy flavor moutarde de Dijon

Freshly ground, to taste poivre noir

Instructions

Step 1

Préparez la base de votre sauce en combinant le yaourt grec, la mayonnaise aux œufs entiers, la moutarde de Dijon et le jus de citron fraîchement pressé dans un petit bol.

Step 2

Fouettez vigoureusement les ingrédients de la sauce jusqu'à ce qu'ils soient complètement lisses et bien émulsionnés, créant une base crémeuse et acidulée. Assaisonnez généreusement avec du poivre noir fraîchement moulu selon votre goût.

Step 3

Ouvrez et égouttez soigneusement le thon en conserve, en pressant doucement pour retirer l'excès d'eau. Émiettez le thon en morceaux de la taille d'une bouchée à l'aide d'une fourchette.

Step 4

Dans un grand saladier, mélangez le chou râpé avec le thon émietté, en répartissant les protéines uniformément dans les légumes.

Step 5

Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et coupez la chair en cubes de la taille d'une bouchée. Incorporez délicatement l'avocat au mélange de thon et de chou râpé, en faisant attention de ne pas l'écraser.

Step 6

Versez la sauce au yaourt préparée sur la salade et mélangez délicatement mais soigneusement, en vous assurant que chaque ingrédient est légèrement enrobé de la sauce crémeuse.

Step 7

Répartissez la salade entre deux bols ou assiettes de service, en créant un joli monticule du mélange coloré.

Step 8

Terminez chaque portion en saupoudrant généreusement de graines de courge sur le dessus pour ajouter du croquant, des graisses saines et un apport de magnésium. Servez immédiatement pour une meilleure texture et saveur.