



SALADE D'ÉTÉ ESPAGNOLE AU THON, AUX OLIVES ET À LA VINAIGRETTE AU CITRON



Amore per la tradizione.

POUR 4 PERSONNES, TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
DIFFICULTÉ : FACILE

Zutaten

- 1 Salade iceberg
- 1 verre thon blanc à l'huile d'olive (d'env. 185 g)
- 1 gros oignon rouge
- 2 EL câpres
- 150g olives vertes farcies au citron
- Saft un demi-citron
- 1 EL huile d'olive
- 2 EL Condimento Bianco vinaigre
- 1 cc miel de fleurs d'oranger

Sel et poivre selon les goûts

Herbes fraîches (par ex. origan ou basilic) pour décorer

Préparation :

- Sortir le thon de la boîte, bien l'égoutter et le couper en petits morceaux. Râper les oignons en fines rondelles. Réserver quelques morceaux de thon et d'oignons pour la garniture.
- Laver la salade, l'égoutter et la mettre dans un saladier avec les câpres, les olives, les oignons et le thon.
- Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le Condimento Bianco et le miel pour obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes.
- Ajouter la vinaigrette au reste des ingrédients et mélanger délicatement.
- Dresser le mélange sur de petites assiettes et garnir de thon et d'oignons.

Suggestion de présentation : accompagner de pain chaud grillé ou de crackers.

SALADE D'ÉTÉ ESPAGNOLE

La salade d'été espagnole est issue de la cuisine méditerranéenne, où les ingrédients frais comme les tomates, le thon, les olives et les oignons occupent une place centrale. Au 18^e siècle déjà, ce genre de plats était très apprécié en Espagne, surtout en été. Une vinaigrette pétillante au citron confère à la salade sa légèreté rafraîchissante - parfaite en entrée ou en plat principal léger.

Produits recommandés



Thon blanc à l'huile
d'olive en verre
Art. 221200



Olives farcies au citron
Art. 090222



Huile d'olive extra
vierge Primo DOP
Art. 102000



Condimento Bianco di
Modena
Art. 034619



Bio Miel de
fleur d'oranger
Art. 000465