



Salade de fenouil et sauce au thon

Phase : d'Attaque

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
281kcal	9,6g	2,50g	13,3g	3,6g	28,8g	17,5g
14%	11%	6%	15%	72%	67%	3%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
0 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 180 g de fenouil coupé finement à la mandoline
- ½ poivron jaune émincé finement
- 1 petite boîte de thon au naturel (100 g poids net égoutté)
- 1 cs rase de fromage frais allégé
- 1 cc d'huile d'olive
- ½ petite échalote émincée finement
- le jus d'un petit citron
- 1 cc bombée de moutarde
- 1 cs bombée de ketchup
- ⅓ de cube de bouillon de légumes dégraissé
- 1 petite poignée de persil plat grossièrement hachée
- Poivre, sel

Préparation

1. Mélanger le fenouil avec l'huile d'olive, 1 cc de jus de citron, du poivre et une pincée de sel. Réserver au frais.
2. Délayer le petit morceau de cube de bouillon dans 70 ml d'eau chaude. Réserver.
3. Dans un bol, mélanger le thon égoutté avec l'échalote, le reste du jus de citron, la moutarde, le ketchup et du poivre.
4. Dans un bol profond, placer 70 g de la préparation au thon, ajouter le bouillon, le fromage frais et du poivre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.
5. Ajouter le poivron à la préparation au thon.
6. Dresser le fenouil sur une grande assiette. Ajouter la préparation au thon, napper avec la sauce au thon et décorer avec le persil plat.
7. Réserver au frigo pendant 15 minutes avant de déguster.