Salade **aux Saveurs de la Garrigue**

2 personnes | 10 min préparation | aucune cuisson

Les ingrédients

1 boite de 80 g d'Émietté de Thon Saveurs de la garrigue la belle-iloise
2 poignées de salade
24 tomates cerise (env 100 g)
6 morceaux de poivrons grillés marinés (env 50 g)
Cubes de féta mariné à l'huile **(env 40 g)**
Pois chiche cuits **(env 40 g)**
1 oignon nouveau (env 20 g)
1 avocat (env 160 g)
Graines de tournesol et courges **(env 10 g)**
1/2 jus de citron
1 filet d'huile d'olive

Les étapes

1- Répartir la salade dans le fond de 2 assiettes creuses
2- Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et à l'aide d'une cuillère décoller la chair d'un bloc
3- Découper l'avocat en lamelles et l'arroser avec le jus de citron pour éviter l'oxydation
4- Couper les poivrons en lamelles, les tomates en 2 et concasser grossièrement la feta
5- Disposer chaque ingrédient harmonieusement les uns à coté des autres en fonction des couleurs
6- Mettre ½ boite de thon par assiette
7- Arroser avec le jus de citron de l'avocat et un filet d'huile d'olive
8- Parsemer les rondelles d'oignon et les graines