

Nom de la boutique

RECETTE KETO : SALADE DE POISSON TAHITIENNE - VERSION SALÉE



Salade de poisson Tahitienne version salée

Pour 1 salade :



Ingrédients :

Pour 1 salade :

- 100g de thon frais
- 1/2 concombre
- 10 cl de **lait de coco Kara**
- 1/2 tomate
- 40g Oignon
- Jus de 2 citrons verts
- Ciboulette
- Sel, poivre au goût

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Salade de poisson Tahitienne Version salée

Étapes :

1. Coupez le thon en dés et mettre à tremper dans de l'eau bien salée pendant 10 min
2. Coupez la tomate en dés
3. Coupez le concombre en lamelles d'environ 1 cm à l'aide d'un économe.
4. Émincez finement l'oignon
5. Égouttez le poisson et rincez le à l'eau claire
6. Dans un bol, déposez le poisson, le concombre, la tomate et l'oignon. Mélangez
7. Assaisonnez et ajoutez le jus du citron
8. Versez le lait de coco et mélangez
9. Parsemez de ciboulette ciselée puis réservez au frais !
10. A déguster bien frais ! Bon appétit :)