

**SALADE MEXICAINE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 petites moitiés d'avocat, pulpe, cru (180 g)
- 150 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 1 portion grande de laitue, crue (60 g)
- 8 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé (320 g)
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 6 grammes de coriandre, fraîche
- 20 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 40 grammes d'olive noire, à l'huile (à la grecque)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez la chair des avocats en lamelles puis mettez-les dans un saladier avec les haricots rouges.
- 2° Épépinez les tomates, puis coupez-les en très fines lamelles. Ajoutez-les dans le saladier ainsi que les olives noires en rondelles, l'oignon en fines lamelles, la coriandre et la laitue émincée.
- 3° Faites griller les tortillas 8 à 10 minutes à four chaud (180°C) jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Laissez refroidir.
- 4° Dans un bol, émulsionnez l'huile et le jus de citron vert. Versez sur la salade et mélangez délicatement. Coupez les tortillas en morveux et ajoutez-les dans le saladier. Mélangez délicatement et régalez-vous !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (232 g)	% AR
ÉNERGIE	190 kcal	440 kcal	22 %
PROTÉINES	5 g	12 g	25 %
GLUCIDES	21 g	48 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	8 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	11 g	44 %
SODIUM	375 mg	867 mg	36 %