



## ASSIETTE FRAÎCHEUR

### INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 avocats  
200g de saumon frais  
1 mangue  
200g de quinoa  
3CS huile d'olive  
2CS de tahin  
(purée de sésame)  
2 gousses d'ail  
1 citron jaune  
ciboulette  
graines de sésame  
sel, poivre

Faire cuire le quinoa, égoutter et réserver.

Découper le saumon en petits dés.  
Arroser d'un peu de jus de citron.

Découper la mangue et l'avocat en lamelles. Arroser l'avocat d'un peu de jus de citron.

Disposer les 4 éléments joliment sur chaque assiette. Saupoudrer de ciboulette ciselée et graines de sésame.

Préparer la sauce : hacher les gousses d'ail, ajouter le tahin, l'huile d'olive, la ciboulette ciselée et le jus d'1/2 citron. Saler et poivrer.

Servir l'assiette, arrosée de sauce tahin. Déguster.