



Recette simple et délicieuse de salade de maïs

30 MIN. ET MOINS - RECETTES - REPAS - SALADES - THÉMATIQUES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION :
15 MIN

TEMPS DE CUISSON :
5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 c. table de beurre ou d'huile d'olive
- 2 épis de maïs cru ou 1 tasse de maïs en grains
- 1 avocat, pelé et coupé en dés
- 20 tomates cerises, coupées en 4
- 1 poignée de coriandre fraîche, ciselée
- 1/4 tasse d'oignon rouge, ciselé
- 1 trait de jus de citron ou plus (au goût)
- Sel et poivre au goût
- Épices Tajin classic au goût

Accompagnement : thon en conserve au citron et craquelins

Préparation

1. À l'aide d'un couteau coupant, retirer les grains de maïs des épis ou égoutté les grains si vous les prenez en conserve.
2. Chauffer l'huile ou le beurre dans un poêlon.
3. Faire griller le maïs quelques minutes. Laisser légèrement refroidir.
4. Mélanger tous les ingrédients et servir.
5. Personnellement, j'adore ajouter du thon en conserve au citron pour un repas complet.