

# Salade mexicaine toute simple

Source de la recette :

<http://www.macuisinesante.com/recipe-items/salade-mexicaine-toute-simple/>



Recettes des  
ateliers-bouffes  
de La  
Maison des jeunes  
L'Envol  
de Sainte-Foy

**Portions : pour 4 personnes**

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 0 minutes**

## Ingrédients

- ✓ 200g de maïs en grains ou 1 petite boîte au naturel
- ✓ 2 belles tomates bien ferme soit environ 400g
- ✓ 1 gros avocat de 200 g environ
- ✓ 3 cébettes ou oignons verts
- ✓ 1/2 cuil. à soupe ou à table de jus de citron

## Sauce vinaigrette épicée :

- ✓ 1,5 cuil. à soupe ou à table d'huile d'olive
- ✓ 1 cuil. à soupe ou à table de jus de citron vert ou lime
- ✓ 1/2 à 1 cuil. à café ou à thé de tabasco vert ou de sauce sriracha

## Préparation

**Lavez les tomates et les oignons verts.**

**Rincez et égouttez le maïs.**

**Supprimez le pédoncule des tomates, coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur puis en dés. Mettez-les dans un saladier.**

**Coupez l'avocat en 2, enlevez la peau et le noyau. Coupez chaque moitié en dés de la même grosseur que les tomates. Versez les morceaux dans un bol, ajouter la 1/2 cuillère à soupe de jus de citron, mélangez et ajoutez aux tomates.**

**Coupez les cébettes ou les oignons verts en petits tronçons. Ajoutez-les dans le saladier.**

**Ajoutez le maïs.**

**Dans un bol, délayez le tabasco ou la sauce sriracha avec le jus de citron vert, ajoutez l'huile, mélangez. Versez sur les légumes. Mélangez délicatement.**