

Tostadas à l'avocat, thon et oignons marinés



2 portions

Ingrédients

- ½ à 1 oignon rouge, coupé en fines rondelles
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de sucre
- ½ tasse de vinaigre de cidre de pomme ou vinaigre de riz
- ½ tasse d'eau
- ½ c. à thé de flocons de piment fort broyés
- 1 boîte de conserve de thon à l'eau de 184 g/ 6,5 oz, égouttée
- Le jus d'1 lime
- ⅛ de c. à thé de sel
- 4 tostadas de maïs (tortillas de maïs grillées, maison ou du commerce)
- 4 tomates cerises, coupées en quartiers
- 1 avocat, coupé en dés
- Coriandre fraîche
- Poivre du moulin
- Quartiers de lime et sauce piquante, pour servir

Préparation

1. Rincer les oignons à l'eau bouillante et les égoutter.
2. Dans un grand pot Mason d'1 L, mélanger le sel, le sucre, le vinaigre, l'eau, et les flocons de piment fort. Ajouter les oignons rincés et laisser mariner au moins 30 minutes à température ambiante.
3. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger le thon et le jus de lime. Saler et poivrer. Goûter et rectifier

Tostadas à l'avocat, thon et oignons marinés

l'assaisonnement au besoin.

4. Répartir le mélange de thon sur les 4 tostadas. Garnir de tomates cerises, d'avocat, d'oignons marinés et de coriandre fraîche. Poivrer et servir accompagné de quartiers de lime et de sauce piquante.