

## INGRÉDIENTS

- 1 petite pomme rouge fraîche
- 2 pots de Vuna Garden Gourmet
- 1 avocat juste mûr
- 1 tête de laitue verte
- 1 paquet de luzerne (40g)
- 1 càs de petites câpres
- ½ petit oignon rouge
- 4 bagels végétaliens fraîchement sortis du four
- 2 càs d'huile d'olive extra vierge
- jus de citron
- poivre noir



Essaie cette délicieuse et étonnante recette de bagel rempli de légumes et garni avec notre nouveau Vuna de Garden Gourmet. Le Vuna a vraiment le même goût que le thon, est 100 % végétal et tout simplement une option parfaite pour le déjeuner.

## PRÉPARATION

### 1. Coupe les légumes et les pommes

Lave et coupe la pomme avec la peau en cubes. Coupe l'avocat en deux, retire le noyau, retire la chair et coupe-le en cubes. Coupe l'oignon. Mélange la pomme, l'avocat et l'oignon et arrose de jus de citron.

### 2. Combine les légumes avec le vuna

Incorpore les câpres et le Vuna à la salade de pommes, d'avocats et d'oignons.

### 3. Assaisonne le mélange de salade de thon

Assaisonne avec du jus de citron (extra), de l'huile d'olive et du poivre.

### 4. Compose ton bagel !

Couper les bagels en deux et garni de laitue puis répartir le mélange parmi les bagels. Voilà !

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.BE/FR](https://gardengourmet.be/fr)**