

**INGRÉDIENTS** 4 PORTIONS 15 MIN FACILE

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**