



Retirer le noyau et récupérer la chair d'avocat.

Mixer la chair, dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeur, avec la crème fraîche et un peu de jus de citron pour éviter que l'avocat noircisse.

Ajouter à la mixture l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Laver la tomate, éventuellement enlever la peau et les pépins (en cas de problèmes digestifs) et la couper en petits dés.

Emietter à l'aide d'une fourchette le thon et mélanger avec le fromage.

Disposer au fond des verrines les dés de tomate. Puis superposer de la crème d'avocat et finir avec les miettes de thon.