

VERRINES AVOCAT, TOMATE ET THON

Rapides, colorées et délicieuses ces petites verrines seront aussi bien appréciées en apéritif, entrée ou en cas d'une petite faim. L'avocat est de plus, digeste et riche en fibres, ce qui sera bénéfique en cas de troubles digestifs. Enfin, la fraîcheur de cette recette sera agréable notamment en cas de problèmes en bouche. Attention à ne pas mettre de citron en cas d'aphtes !



Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 verrines)

- 2 avocats bien mûrs
- 1 boîte de miettes de thon (ou de thon)
- 1 tomate
- 2 c. à s. de crème fraîche épaisse
- ½ citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 grosse c. à s. de fromage frais type St Morêt ®
- sel & poivre

Préparation

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.