



AVOCATS AU THON

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com



Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 plat creux et une râpe

Ingrédients :

2 avocats
1 boîte de thon
2 œufs
1 échalote
Huile d'olive
Huile de colza
Jus de citron, ciboulette, sel et poivre

Préparation :

- 1 - Faire cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante.
- 2 - Couper les avocats en deux dans le sens de la longueur, enlever le noyau, vider les avec une cuillère et garder l'écorce.
- 3 - Dans un plat creux, détailler la chair des avocats en petits cubes d'environ 1 cm, puis citronner les.
- 4 - Ajouter le thon émietté.
- 5 - Peler et couper une échalote en petits morceaux.
- 6 - Couper les œufs durs en morceaux et ajouter (garder sur le côté un peu de jaunes).
- 7 - Assaisonner avec 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère d'huile de colza, du jus de citron, du sel, du poivre et de la ciboulette.
- 8 - Mélanger délicatement, mettre la préparation dans les écorces et saupoudrer avec le jaune d'œuf en utilisant une râpe à fromage. Placer le tout au réfrigérateur pour servir froid.