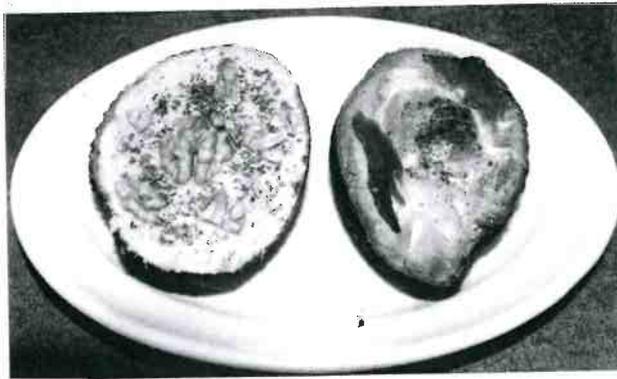


La recette de Alain Paton

AVOCAT À L'ŒUF ET AVOCAT AU THON ET FROMAGE FRAIS



Deux recettes faciles pour agrémenter votre été.

Pour l'avocat à l'œuf

Comptez 20 minutes au total cuisson comprise

Ingrédients par personne :

1 demi-avocat à peau épaisse
1 œuf de petite taille
Des morceaux de jambon de pays, coppa, lomo séché ou magret fumé
Un peu de salade verte type roquette en accompagnement
Sel, poivre, une pointe de piment d'Espelette
1 filet de citron vert
Assaisonnement pour la salade

Préparation :

Préchauffez votre four à 200°
Coupez en deux et dénoyotez les avocats
Creusez légèrement pour assurer la place de l'œuf
Cassez un œuf dans chaque demi-avocat
Assaisonnez, sel, poivre, piment
Enfournez pour 15 minutes environ, le blanc d'œuf doit être cuit
Versez le jus de citron sur l'avocat
Agrémentez avec votre salade et vos morceaux de charcuterie et servir

Avocat au thon et fromage frais

Durée : 15 minutes

Ingrédients par personne :

1 demi-avocat
30 gr de fromage frais vache ou chèvre au choix
20 gr de miettes de thon au naturel en boîte
Le jus d'un citron vert
Quelques cerneaux de noix
Quelques feuilles de basilic
Sel, poivre et huile

Préparation :

Évidez les avocats en conservant la peau intacte
Écrasez la chair dans un bol, ajoutez le jus du citron, le thon bien égoutté, le fromage frais
Salez, poivrez, mélangez bien le tout
Remplissez les coques d'avocat de votre mélange, vaporisez d'un filet d'huile
Déposez les cerneaux de noix, et quelques feuilles de basilic
Dégustez vos avocats avec un rosé frais

ET BIEN SÛR BON APPÉTIT !