



Apéritif protéiné

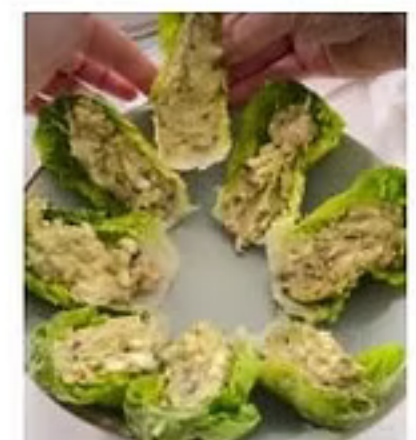
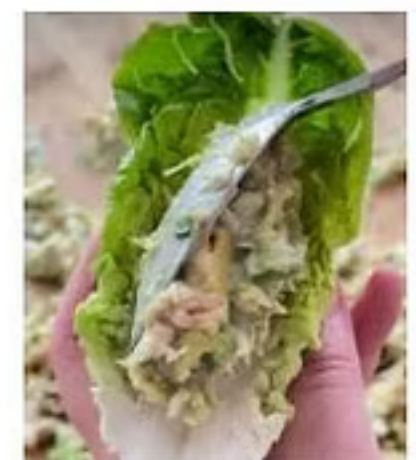
4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 7 min

Ingrédients

- 1 avocat
- 2 œufs
- 1 petite bouteille de thon à l'huile ou naturel
- 100 gr de fromage frais
- ½ citron
- ciboulette
- ½ oignon
- sucrose
- sel, poivre
- flocons de piment (facultatif)



Préparation

1. Cuire les œufs 7 min dans de l'eau bouillante.
2. Laisser refroidir et écaler.
3. Emincer l'oignon.
4. Sur une planche, couper les œufs en 2 et l'avocat en 2 également.
5. Ajouter le thon, le fromage, la ciboulette, l'oignon, le citron, le sel et le poivre puis écraser à la fourchette.
6. Disposer sur des feuilles de sucrose.