MOUSSE D’AVOCAT AU CHÈVRE FRAIS

Samedi 24 Juin 2017

Une entrée fraiche, légère et goûteuse :

Mousse d’avocat au chèvre frais pour 2 personnes et 3pp- 4 sp par part

-2 tomates *

-80 g de chair d’avocat

-30 g de fromage de chèvre frais

-jus de citron

-sel piment d’Espelette

-2 brins de ciboulette*

Enlever le haut des tomates, les vider, les saler légèrement et les retourner sur une assiette pour les faire dégorger pendant 1 heure puis les essuyer avec du papier absorbant

Mixer ensemble la chair d’avocat, la chèvre fraîche avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Assaisonner : sel et du piment d’Espelette

Farcir les tomates, les décorer d’un brin de ciboulette et les garder au frais

Les sortir 15 minutes avant de les servir

J’ai choisi des tomates vertes dites green zébra bien rondes et pas trop grosses pour rester dans les tons de vert

Pour le repas : mousse d’avocat au chèvre frais (3pp- 4 sp) -120 g de filet de bœuf (4pp- 3 sp)-haricots verts + 120 g de flageolets avec fond de veau (3pp- 3 sp)-salade de fruits maison avec 1 boule de sorbet citron hypoglucidique (1pp- 1 sp) . Total : 11pp-11 sp

Très bon début de week-end