TARTARE D’AVOCAT AUX FRUITS D’ÉTÉ

Lundi 12 Août 2019

Très frais :

Tartare d’avocat
aux fruits d’été pour 2 personnes et 2pp-3sp par part

-100 g d’avocat

-1pêche jaune ou blanche *

-2 abricots *

-ciboulette *

-1 citron jaune bio *

-sel poivre blanc

Couper la chair d’avocat en petits dés et citronner avec la moitié du jus du citron. Rajouter un soupçon de sel et poivrer

Peler la pêche et couper sa chair en petits dés

Détailler aussi les abricots en petits dés

Réunir dans un petit saladier les trois fruits et les mélanger délicatement

Poser un emporte-pièce sur deux assiettes et les remplir de la préparation précédente en tassant légèrement

Saupoudrer de ciboulette émincée

Enlever les emporte-pièces au moment de servir en rajoutant un peu de jus de citron

Prenez des fruits pas trop mûrs pour qu’ils ne s’écrasent pas

Pour le repas : tartare d’avocat aux fruits d’été (2pp-3sp) -papillote de cabillaud aux petits légumes (3pp-0spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -1faisselle (1pp-1sp). Total : 9pp-7spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés