

proposé par: Lydie à mar 26 août 2008 20:50:40 CEST



**description **

Une entrée vite faite

**ingrédients **

- 2 avocats

- 1 boîte de thon

- 1/2 citron

- Vinaigre balsamique ou autre

- 1 cuillère de mayonnaise

- Sel, poivre

**préparation **

- Découper les avocats en 2, dénoyauter

- Prélever la chair, la mettre dans un saladier

- Rajouter le jus d'un demi citron
- Ecraser ou mixer le tout
- Ouvrir la boîte de thon, enlever le surplus d'eau
- Mettre un peu de vinaigre balsamique et saler le thon
- Rajouter le thon aux avocats et mélanger
- Mettre la cuillère de mayonnaise
- Présenter soit dans la peau des avocats ou dans des ramequins

remarques

- Vous pouvez à la place de la mayonnaise, mettre de la mayonnaise à base de soja

durée&nbsp;	15 min	difficulté&nbsp;	très facile
nb de personnes&nbsp;	4 personnes	assaisonnement	
origine pays/région&nbsp;		coût&nbsp;	
végétarien&nbsp;	0	sans lactose	1
diététique	0	sans gluten	0
kilo-calories		kilo-joules	
lipides		unités de glucides	
protéines		glucides	