

proposé par: Lydie à sam 20 sep 2008 12:02:23 CEST



## description&nbsp;

Pour un petit encart ou un apéritif différent

## ingrédients&nbsp;

- 1 avocat
- 1 petite boîte de thon
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 oignon émincé
- Tranches de pain

## préparation&nbsp;

- Enlever la peau et le noyau de l'avocat et couper en morceaux
- Mettre dans un saladier

---

- Rajouter le thon, la mayonnaise, le vinaigre et l'oignon

- Mélanger le tout soit dans un mixer ou à la main

- Présenter sur des tartines ou des toasts

-

### remarques&nbsp;

Vous pouvez également utiliser de la mayonnaise à base de soja

<b>durée&amp;nbsp;</b>	10 min	<b>difficulté&amp;nbsp;</b>	très facile
<b>nb de personnes&amp;nbsp;</b>	4 personnes	<b>assaisonnement</b>	
<b>origine pays/région&amp;nbsp;</b>		<b>coût&amp;nbsp;</b>	
<b>végétarien&amp;nbsp;</b>	0	<b>sans lactose</b>	0
<b>diététique</b>	0	<b>sans gluten</b>	0
<b>kilo-calories</b>		<b>kilo-joules</b>	
<b>lipides</b>		<b>unités de glucides</b>	
<b>protéines</b>		<b>glucides</b>	