

Verrines océanes

- Pour 4 verrines
- Temps de préparation : 20 minutes
- Matériel : 1 saladier, 1 mixeur, 4 verrines.



*Recette proposée par Carole N.,
pour le concours de recette Herbamare.*

Ingrédients

1 boîte de thon au naturel
2 gros avocats mûrs
Crème fraîche

Sel Herbamare® Original
1 citron
Herbes (persil, ciboulette, coriandre ou basilic...)

Préparation

Ouvrir la boîte de thon et l'égoutter. Émietter le thon en grosses miettes.
Couper le citron en 2 et conserver 2 fines rondelles.

Préparation de la mousseline d'avocat :

Couper l'avocat en 2, retirer le noyau, puis retirer la chair avec une petite cuillère et la mettre dans le bol du mixeur.

Ajouter le jus de ½ citron et 2 cuillères de crème fraîche.

Ajouter un peu de sel Herbamare® Original.

Mixer le tout.

Confection des verrines :

Mettre une couche de mousseline d'avocat dans chaque verrine.

Ajouter un peu de thon et d'herbes ciselées.

Remplir à nouveau avec la mousseline d'avocat.

Ajouter sur le dessus de nouvelles miettes de thon et les enfoncer légèrement dans la mousseline d'avocat.

Mettre au réfrigérateur avant de servir.

Astuce

Vous pouvez servir ces verrines en apéritif ou en entrée, décorées d'une rondelle de citron.

