

Les avocats en barquettes

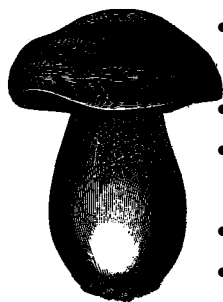
Pour 4 personnes

Préparation: 15min

Temps de cuisson: 0 min

INGREDIENTS

- 2 gros avocats mûrs
- 100g de miettes de crabe/ surimi/ crevettes décortiquées
- 1 pamplemousse rose
- 2 tomates mûres de taille moyennes
- mayonnaise
- Sel, poivre
- Un brin de persil



MATERIEL NECESSAIRE

- 1 saladier
- 1 couteau de cuisine
- 1 cuiller
- 1 couteau à pamplemousse (ou couteau à dents)



1. Tranchez les avocats en deux, dans le sens de la longueur et retirez-en le noyau
2. À l'aide d'une cuiller ou d'un couteau, retirez délicatement la chair de la peau en veillant à ne pas la percer. Coupez la chair en petits cubes que vous réservez dans un saladier. Conservez les moitiés d'avocats vidées de leur chair.
3. Coupez le pamplemousse en deux; à l'aide d'un couteau à dents, évidez-le. Ajoutez la pulpe aux cubes d'avocats.
4. Évidez la tomate de sa pulpe et coupez-en la chair en petits cubes et ajoutez-les au mélange.
5. Ajoutez aussi les miettes de crabe/ surimi/ crevettes décortiquées.
6. Mélangez doucement et assaisonnez de mayonnaise.
7. Salez et poivrez le mélange.
8. Remplissez-en les moitiés d'avocat à l'aide d'une cuiller.
9. Ajoutez un brin de persil pour la décoration.
10. Servez .

Notre suggestion: n'hésitez pas à assaisonner votre mayonnaise d'épices ou de piment pour en augmenter la saveur.

Vous pouvez également ajouter tout autre ingrédients au mélange (champignons, maïs, poivrons, etc.)... c'est une bonne recette pour finir les restes!

Tous ces ingrédients sont disponibles chez Pimlico.