

# RECETTE AVOCATS FARCIS AU THON



## INGREDIENTS (4 personnes)

Comptez ½ avocat par personne. Donc 2 avocats mûrs pour pouvoir être écrasés à la fourchette

1 boîte de thon au naturel (selon les marques 140 à 160 g)

150 g de fromage frais

1 citron pour son jus

Une douzaine de cerneaux de noix

Des feuilles de menthe ou de basilic

## COMMENT FAIRE

Sortez le thon de sa boîte et l'égoutter.

Ouvrez les avocats en deux. Délicatement, avec une cuillère, retirez la chair de l'avocat et disposez-la dans un saladier.

Aspergez avec le jus de citron et mélangez bien. Ajoutez le thon, ainsi que le fromage blanc, le sel et le poivre. Mélangez le tout jusqu'à avoir un mélange homogène.

Répartissez le mélange dans les peaux des avocats mises de côté.

Versez un filet d'huile d'olive, répartissez les noix concassées, décorez avec les feuilles de menthe ou de basilic.

Servez immédiatement.