

## AVOCATS AU THON

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

|                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Facile                   | Coût faible                           |
| Préparation : 20 minutes | Cuisson : 10 minutes                  |
| Pour 4 personnes         | 1 casserole, 1 plat creux et une râpe |

### **Ingrédients :**

2 avocats  
1 boîte de thon  
2 œufs  
1 échalote  
Huile d'olive  
Huile de colza  
Jus de citron, ciboulette, sel et poivre

### **Préparation :**

- 1 - Faire cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante.
- 2 - Couper les avocats en deux dans le sens de la longueur, enlever le noyau, vider les avec une cuillère et garder l'écorce.
- 3 - Dans un plat creux, détailler la chair des avocats en petits cubes d'environ 1 cm, puis citronner les.
- 4 - Ajouter le thon émietté.
- 5 - Peler et couper une échalote en petits morceaux.
- 6 - Couper les œufs durs en morceaux et ajouter (garder sur le côté un peu de jaunes).
- 7 - Assaisonner avec 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère d'huile de colza, du jus de citron, du sel, du poivre et de la ciboulette.
- 8 - Mélanger délicatement, mettre la préparation dans les écorces et saupoudrer avec le jaune d'œuf en utilisant une râpe à fromage. Placer le tout au réfrigérateur pour servir froid.