

Nom de la boutique

RECETTE KETO : SAUMONADE À L'AVOCAT : LE DUO DE CHOC EN VERRINE !



Saumonade à l'Avocat : Le Duo de Choc en Verrine



Pour
1 verrine :



Ingrédients pour la base avocat :

- 1 avocat
- 1 càs de jus de citron
- 15 g de ciboulette
- Sel et poivre

Ingrédients pour la garniture saumon :

- 50 g d'émietté de saumon rose au naturel
- 1 petite échalote (15g)
- 1 càs d'huile d'olive
- Zeste de citron
- Sel et poivre
- **Piment d'Espelette Terre Exotique***
- 15 g de ciboulette
- 2 noix



*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Saumonade à l'Avocat : Le Duo de Choc en Verrine

Étapes :

1. Dans un bol, écraser l'avocat à l'aide d'une fourchette
 2. Ajouter 15 g de ciboulette et 1 càs de jus de citron. Saler et poivrer
 3. Dans un autre bol, émietter le saumon
 4. Ajouter l'échalote hachée finement, la ciboulette ciselée, l'huile d'olive vierge extra et une pointe de piment d'Espelette/
 5. Saler, poivrer et ajouter du zeste de citron.
 6. Dans une verrine, déposer l'avocat au fond et ajouter par dessus la préparation à base de saumon
 7. En topping, ajouter 2 noix concassées !
- Bon appétit :)