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

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

. 1 verrine :

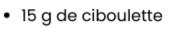


Ingrédients pour la base avocat :

- 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* KETC



2 noix

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





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

Etapes:

- 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 :)

