

PUREE D'AVOCAT AU THON

2 personnes :

Préparation : 10 mn

- 1 boîte de thon naturel
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive

1. Pelez et épépinez les tomates.

2. Epluchez et coupez les avocats en morceaux.

3. Epluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. 4. Mixez les tomates avec les avocats, l'ail, l'oignon puis ajoutez le jus du citron et l'huile d'olive.

5. Salez et poivrez.

6. Egouttez et émiettez le thon puis mélangez-le avec la purée d'avocat.

Cocktail rouge passion

Préparation : 10 mn

Ingrédients :

- - 40 cl de jus de cranberry
- - 40 cl de Schweppes ou d'eau pétillante

- – 20 cl de jus d'orange
- – Le jus d'1 citron vert
- – Quelques glaçons

1. Mélangez le jus de cranberry avec l'eau pétillante et le jus d'orange.
 2. Ajoutez le jus de citron vert.
 3. Versez dans les verres avec quelques glaçons et servez de suite.
-

GÂTEAU AU YAOURT

- 1 yaourt
- 2 pots de yaourts vides remplis de sucre
- 3 pots de yaourt vides remplis de farine
- $\frac{1}{2}$ pot de yaourt vide rempli d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs

1. Préchauffer le four Th.6 ou à 180°C.
Dans un saladier, cassez les oeufs entiers
2. Ajoutez 2 pots à yaourt de sucre
3. Mélangez à l'aide d'un fouet.
4. Ajoutez le yaourt nature et mélangez.
5. Ajoutez 1/2 pot à yaourt d'huile et mélangez de nouveau.
6. Ajoutez 3 pots à yaourt de farine, la levure chimique et mélangez pour obtenir une pâte à gâteau lisse et homogène.
7. Beurrez et farinez un moule à gâteau et versez-y la pâte.
Enfournez 30 minutes à 180°C ou th.6. Le gâteau est cuit si la pointe d'un couteau plantée au centre ressort sèche.