

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.