

Entrée

Crème d'avocat et saumon fumé



la Cuisine
d'elivie



4

personnes



20

minutes
de préparation



Avec la participation du chef Alain Roussingue
et des équipes expertes de diététiciennes Elivie

Crème d'avocat et saumon fumé

pour 4 personnes

Côté ingrédients

- Le jus d'un citron
- 2 avocats bien mûrs
- 4 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 1 c. à c. de curry
- Sel et poivre
- 4 tranches de saumon fumé
- 2 c. à s. d'aneth hachée
- 5 cl de crème fleurette

Côté cuisine

1. Pressez le jus de citron.
2. Coupez les avocats en deux, ôtez le noyau et prélevez la chair.
3. Placez la chair d'avocat dans le bol d'un mixeur, ajoutez le jus de citron, la moitié de la crème épaisse et le curry. Mixez finement pour obtenir une crème lisse, puis assaisonnez de sel et de poivre à votre convenance.
4. Coupez le saumon en morceaux. Placez-le dans le bol du mixeur avec l'aneth, le reste de crème épaisse ainsi que la crème fleurette, puis mixez le tout jusqu'à obtention d'une préparation bien homogène.
5. Dressez la crème d'avocat dans le fond des verrines, ajoutez le saumon sur la crème d'avocat et placez au frais jusqu'au moment de servir.

Le besoin

Texture modifiée
(mixé / mouliné)

Apports nutritionnels
(pour 1 personne)

280

kcal



10 g

protéines

23 g

lipides

3,5 g

glucides

Prix / personne

2,06€



L'astuce du chef

Pour une version plus exotique de cette recette, utilisez du citron vert et de la coriandre.