

vitalité / plaisir / variété / fraîcheur / partage / nature / santé

## Verrines de tourteau à la crème d'avocat

Préparation : 20 mn

Bien pêchés,  
bien élevés !



### Recettes de la mer et des rivières

## Verrines de tourteau à la crème d'avocat



### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 400g de chair de crabe émiettés
- 2 avocats
- 2 échalottes
- 2 citrons 1/2
- 3 carrés de fromage frais (individuels)
- 1 botte de ciboulette
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1/2 pamplemousse



### Préparation (20 mn)

- Hachez l'échalotte finement
- Ciselez la ciboulette, réservez quelques brins pour la décoration.
- Mélangez le tout au crabe. Salez, poivrez et ajoutez le jus de deux citrons.
- Réservez au frais le temps de préparer les avocats.
- Coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et retirez la pulpe à l'aide d'une cuillère.
- Écrasez l'avocat dans le saladier avec le jus d'1/2 citron, incorporez le fromage et fouettez énergiquement pour homogénéiser le mélange.
- Dans quatre verres transparents, déposez l'équivalent de 100g de mélange au crabe, recouvrez de crème d'avocat et décorez de brindilles de ciboulette et d'un quartier de pamplemousse.