PUREE D’AVOCAT AU THON

2 personnes :

Préparation : 10 mn

– 1 boite 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.