

Tartinade au thon & à l'avocat

Ingrédients pour un bol :

- 1 avocat bien mûr
- 1 oignon
- 15 brins de persil
- 1 cuillère à café de moutarde
- 150 g de Philadelphia
- 170 g de thon au naturel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel & poivre

Préparation :

Coupez l'avocat en deux, dénoyautez-le, puis prélevez la chair (étape déjà toute faite avec les avocats Picard).

Epluchez l'oignon, puis hachez-le.

Rincez le persil, épongez-le sur du papier absorbant, puis ciselez-le.

Mettez la chair d'avocat dans un bol, puis écrasez-le à la fourchette avec la moutarde et le Philadelphia.

Ajoutez le thon égoutté et émiettez-le.

Incorporez l'oignon, le jus de citron et le persil.

Mélangez bien, salez et poivrez à votre convenance.

Couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Faites griller des tranches de pain et tartinez-les de la préparation.