

Verrines aux avocats, crevettes, betteraves

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 13 g ; Lipides : 11,1 g ; Glucides : 7 g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 avocats
- 24 crevettes
- 300g de fromage blanc
- 200g de betterave rouge
- Ciboulette, persil
- Poivre
- Jus de citron



Etapes :

1. Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.
2. Déposer la chair dans un bol.
3. Ajouter le fromage blanc, le jus de citron et la ciboulette ciselée. Poivrer et mixer.
4. Couper la betterave en dés.

Dressage :

1. Mettre quelques dés de betterave au fond de chaque verrine.
2. Ajouter la préparation sur les dés de betterave.
3. Décortiquer les crevettes, les découper en morceaux et les déposer sur les verrines.
4. Parsemer de persil.