

## Entrée ou Accompagnement

Préparation :  
15 min

Niveau: 

## Ingrédients:

Pour 3-4 personnes:

- 1 concombre
- 1 demi oignon
- 1 tomate jaune
- 1 tomate rouge
- 1 avocat
- 1 boîte de thon au naturel
- sel, poivre

## Suggestion

- Un peu de mayonnaise et le tour est joué pour les plus gourmands...  
Se sert en entrée ou en accompagnement...

# Thon & avocat fraicheurs

- Coupez le concombre en 2 dans le sens de la largeur puis en deux dans le sens de la longueur.
- Videz-en 2 morceaux et découpez en tranches épaisses les 2 morceaux restants
- Videz l'avocat
- Videz les tomates en gardant la chair.
- Coupez un oignon en deux et coupez le en lamelles.
- Mettez le demi oignon, les morceaux de concombre, la chair de l'avocat et celle des tomates dans un mixer.
- Mixez grossièrement et ajoutez le thon (préalablement émietté à la fourchette)
- Remplissez l'avocat, la tomate et le concombre avec la préparation.



Suggestion de présentation