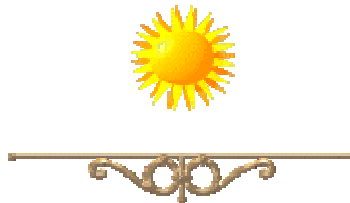


Fiche recette 159

Avocats aux Câpres et Poivre vert.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson



Ingrédients pour 4 personnes.

2 avocats, 2 endives, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuiller à soupe de câpres, sel et poivre vert.

Réalisation.

Ôter et jeter les premières feuilles fanées des endives. Séparer les autres feuilles et ôter le cœur dur. Disposer quelques belles feuilles en étoile sur 4 assiettes. Émincer les feuilles restantes et les disposer au centre de étoiles. Écraser grossièrement la chair des avocats. Ajouter 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à soupe de câpres et une cuiller à café de baies de poivre vert. Il ne faut pas mettre trop de câpres ni de poivre vert. Saler et mélanger. Disposer sur les feuilles d'endives et servir sans attendre.