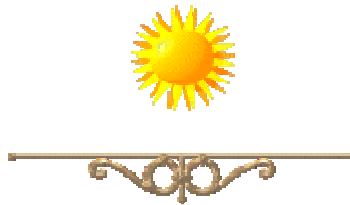


Fiche recette 197

Avocats aux Raisins et Miel.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Pas de cuisson



Ingrédients pour 4 personnes.

2 avocats, 1 citron, 100 g de raisins secs, 2 mandarines, quelques cerneaux de noix, 4 cuillers à soupe de miel.

Préparation & Cuisson.

Faire gonfler les raisins secs pendant 30 minutes dans de l'eau tiède. Couper les avocats en deux, ôter les noyaux et citronner la pulpe. Remplissez les creux des avocats avec des raisins gonflés égouttés et séchés. Garnissez de cerneaux de noix hachés et de quartiers de mandarines. Faire un peu tiédir le miel et en napper les avocats garnis.