L'avocat chaud au chèvre et soja parfumé à la ciboulette

17/10/2017 à 12h33

Par Paul Blouet

Temps de préparation : 8 min

Temps de cuisson : 4 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 2 avocats mûrs
- 4 cuillères à soupe de chèvre frais
- 4 cuillères à soupe de crème de soja
- 4 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- 4 bouquets de salade mesclun

Préparation :

- Epluchez les avocats, émincez-les jusqu'aux 2/3 dans le sens de la longueur et aplanissez-les légèrement en forme d'éventail dans un plat à gratin;
- Faites chauffer dans une casserole le chèvre avec la crème de soja;
- Nappez les avocats et passez sous le grill.

Présentation

- Disposez les avocats sur chaque assiette et la salade assaisonnée à votre goût à côté;
- Ajoutez la crème de chèvre autour de l'avocat et saupoudrez de ciboulette.

L'astuce du chef :

N'hésitez pas à assaisonner la salade avec des huiles de colza et olive, des graines de courges et de la levure de bière ou de germe de blé.