

Fées Mains by Marjorie



Avocat et saumon fumé aux épices, graines germées et chips de maïs :

Les ingrédients pour 4 personnes : 3 avocats – 100g de saumon fumé – 1/2 citron – graines germées
Alphalpa ou autres – 1 CàS d'huile d'olive – 1 CàC rase d'épices à guacamole – 16 chips de maïs

Couper les tranches de saumon fumé en dés et ajouter un filet de jus de citron.
Couper l'avocat en deux et ôter le noyau. A l'aide d'un couteau, quadriller les 1/2 avocat pour obtenir des dés
et passer une cuillère entre la peau et la chair de l'avocat pour les extraire.

Déposer les dés d'avocat et de saumon fumé dans un saladier et ajouter l'huile d'olive, le reste du jus du
demi-citron et les épices. Mélanger. Couvrir d'un film alimentaire et réserver 1h au réfrigérateur.

Au moment de servir, poser un cercle sur l'assiette et dresser le 1/4 de la préparation. Ôter délicatement le
cercle, répartir quelques graines germées et poser 4 chips de maïs autour du dressage. Faire de même pour les
autres assiettes.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>