

Toasts aux crevettes et l'avocat

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 352.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 20.022

Les ingrédients

- 200.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 2.0 cs Fécule de maïs
- 1.0 u Blanc d'oeuf
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cc Zeste citron
- 1.0 cs Persil
- 4.0 u Tranche pain de mie
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Avocat
- 100.0 gr Jus de citron
- 0.5 cc Moutarde

Pour 8 pièces

Préchauffer le four en position grill

Préparation des crevettes

Dans un blender, hachez les crevettes avec la maïzena, le blanc d'oeuf, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Transférez le tout dans un bol pour y rajouter: le zeste de citron rapé, et le persil finement ciselé.

Préparation de l'avocat

Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et la peau. Découpez la chair de l'avocat en dés. Mélangez le jus de

citron avec la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Préparation des Toasts

De chaque côté des tranches de pain de mie, étalez de l'huile d'olive et les passer 2 minutes au grill.

Découpez les tranches en 2 parties égales.

Répartir, la préparation à base de crevettes sur chaque tranche.

Cuisson

Passez les tartines garnies 1 min sous le grill. Puis étalez de nouveau de l'huile d'olive sur la surface des toasts. Puis poursuivez la cuisson pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit totalement prise et dorée.

Présentation

Répartir la salade d'avocat sur les toasts.

Disposez sur un plateau lors de l'apéro.