

## AVOCAT AU THON

FACILE	Coût moyen
Préparation : 30 minutes	Cuisson 10 minutes pour les oeufs
4 personnes	1 casserole, 1 plat creux et une râpe

### Ingrédients :

2 avocats  
1 boîte de thon  
2 œufs  
1 échalote  
Huile d'olive  
Huile de colza  
Jus de citron  
Ciboulette  
Sel et poivre

### Préparation :

1 - Faire cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante  
2 - Couper les avocats en deux dans le sens de la longueur, enlever le noyau, vider les avec une cuillère et garder l'écorce  
3 - Dans un plat creux, détailler la chair des avocats en petits cubes d'environ 1 cm, puis citronner les  
4 - Ajouter le thon émietté  
5 - Peler et couper une échalote en petits morceaux  
6 - Couper les œufs durs en morceaux et ajouter (garder sur le côté un peu de jaunes)  
7 - Assaisonner avec 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère d'huile de colza, du jus de citron, du sel, du poivre et de la ciboulette  
8 - Mélanger délicatement, mettre la préparation dans les écorces et saupoudrer avec le jaune d'œuf en utilisant une râpe à fromage. Placer le tout au réfrigérateur pour servir froid