

## Fraîcheur d'avocat et concombre



Apéritifs et amuses bouches **Facile**

**Pour** : 3 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Repos** : 1 h

*J'ai découpé cette recette sur une pub de Super U. Ca tombait bien, j'avais tous les ingrédients au réfrigérateur. Je me suis lancée et cette petite verrine fut très appréciée par Roger et Julien. Je vous la conseille.*

### Ingrédients

- 1 avocat - bien mûr
- 1 yaourt à la grecque
- un tiers de concombre
- 1 oignon
- quelques feuilles de menthe
- 1 pincée de piment d'espelette
- 2 cs d'huile d'olive
- sel
- poivre du moulin

### Préparation

- 1 Eplucher le concombre une bande sur deux et le couper en dés. Ouvrir l'avocat, le dénoyauter, le peler et découper la chair en cubes. Peler l'oignon et le couper en morceaux.
- 2 Placer le tout dans le bol d'un blender. Ajouter le yaourt, le piment d'Espelette, la menthe et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Mixer pour obtenir un mélange homogène.
- 3 Verser la préparation dans des verrines. Décorer avec une feuille de menthe.
- 4 Placer au frais jusqu'au moment de servir.

Proposé par



#### La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

