

Recette N°1 #entrée

Tartines gourmandes au thon

Ingrédients pour 2 tartines

½ boite de thon
2 cas de yaourt végétal
1 CAC de moutarde
1 filet de jus de citron
Sel, poivre, cumin
¼ avocat
2 tranches de pain sans gluten

Étapes

- 1/ Dans un bol, émiettez le thon ajoutez le yaourt, la moutarde, le jus de citron puis l'assaisonnement. Mélangez et laissez au frais.
- 2/ Grillez vos tartines
- 3/ Divisez le quart d'avocat en deux et mettre chaque morceau sur une tartine. Ecrasez à l'aide d'une fourchette.
- 4/ Ajoutez ensuite la préparation à base de thon, quelques graines de votre choix ou des graines germées (le top). Et le tour est joué !
- 5/ Bonne dégustation.