

Recette N°2 #entrée

Blinis avocat - saumon

Ingrédients

Pour les blinis

80g de farine sans gluten (au choix)
70 g de farine de pois chiches
100 millilitres de boisson végétale
une cuillère à café d'huile d'olive, du sel
1 CAC de Bicarbonate.

Pour la garniture

½ avocat par personne,
1 càc de moutarde, du paprika, du cumin du sel et du poivre
100 g de saumon fumé couper en courtes tranches

Étapes

- 1/ Dans un saladier : mélangez la farine, le jaune d'œuf et le lait.
- 2/ Monter les blancs en neige.
- 3/ Incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- 4/ Préchauffer une poêle avec de l'huile de coco et faites cuire sur feu moyen.
- 5/ Dans une assiette écrasez l'avocat avec une fourchette, ajoutez la moutarde, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.
- 6/ Il n'y a plus qu'à ajouté l'avocat écrasé ou non sur vos blinis ainsi que le saumon fumé et déguster !
- 7/ Pour une option végétal vous pouvez prendre du tofu à l'ail des ours coupé en fines lamelle et légèrement poêlées.