

VERRINES ONCTUEUSES AVOCAT ET BETTERAVE ROUGE

Pour 10 verrines / 20 min de préparation

1. Disposez dans le bol du mixeur la chair des avocats, l'oignon et la coriandre.
2. Mixez une première fois puis ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez, poivrez. Mixez à nouveau. Disposez dans des verrines et mettez au frais.
3. Dans le mixeur placez la betterave, la crème de soja et la ciboulette. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Dans les verrines, disposez une couche de betteraves au-dessus de la couche d'avocat. Conservez au frais jusqu'au moment de servir.

Ingédients

*2 avocats
1 petit oignon frais
4 brins de coriandre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus
de citron vert
250 g de betterave cuite
2 cuil. à soupe de crème
de soja
1 cuil. à soupe de ciboulette
Sel, poivre*

Matériel

*Mixeur
Verrines*