



BARQUETTES D'AVOCAT FARCIE AU QUINOA
RECETTE

BARQUETTES D'AVOCAT FARCIE AU QUINOA



TEMPS 30 min
INGRÉDIENTS 8 ingrédients
FAIT POUR 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de Quinoa & lentilles EBLY®
- 2 avocats
- 1/2 pomme verte
- 6 radis
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel
- Poivre

ÉTAPES DE CUISSON

1. Faites cuire le Quinoa & lentilles EBLY® selon le mode d'emploi.
2. Coupez la pomme en petits dés et les radis en fines rondelles.
3. Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et prélevez la chair de chaque demi-avocat en prenant soin de conserver une petite épaisseur.
4. Taillez en petits dés la chair prélevée.
5. Mettez le Quinoa & lentilles dans un saladier, ajoutez les dés d'avocat.
6. Ajoutez les dés de pommes.
7. Arrosez avec le jus de citron, puis ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez.
8. Garnissez généreusement les coques d'avocat avec la préparation au Quinoa & lentilles. Décorez avec les rondelles de radis.
9. Servez aussitôt.

Vous aimerez Aussi



BOULETTES QUINOA & LENTILLES EBLY®, SAUCE TOMATE ÉPICES

Temps de cuisson

60 min

Ingrédients

17 ingrédients



PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients



SALADE JAR QUINOA & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

11 ingrédients

Source URL:

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/barquettes-davocat-farcies-au-quinua-et-lentilles-ebly>