

BARQUETTES D'AVOCAT FARCIE AU QUINOA RECETTE

BARQUETTES D'AVOCAT FARCIE AU QUINOA



TEMPS
30 min
INGRÉDIENTS
8 ingrédients
FAIT POUR
4 personnes
PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de Quinoa & Ientilles EBLY®
- 2 avocats

- 1/2 pomme verte
- 6 radis
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel
- Poivre

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Quinoa & Lentilles

VOIR DÉTAILS

ÉTAPES DE CUISSON

1. 1

Faites cuire le Quinoa & lentilles EBLY® selon le mode d'emploi.

2. 2

Coupez la pomme en petits dés et les radis en fines rondelles.

3. 3

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et prélevez la chair de chaque demiavocat en prenant soin de conserver une petite épaisseur.

4. 4

Taillez en petits dés la chair prélevée.

5. 5

Mettez le Quinoa & lentilles dans un saladier, ajoutez les dés d'avocat.

6. 6

Ajoutez les dés de pommes.

7. 7

Arrosez avec le jus de citron, puis ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez.

8. 8

Garnissez généreusement les coques d'avocat avec la préparation au Quinoa & lentilles. Décorez avec les rondelles de radis.

9. 9

Servez aussitôt.

Vous aimerez Aussi



BOULETTES QUINOA & LENTILLES EBLY®, SAUCE TOMATE ÉPICES

Temps de cuisson

60 min

Ingrédients

17 ingrédients

VOIR	DÉ	TAILS
×		

PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

VOIR DÉTAILS

×

SALADE JAR QUINOA & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

11 ingrédients

VOIR DÉTAILS

Source URL:

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