

Sucrine poêlée et avocat

ACHATS

4 sucrines
2 avocats
1 citron non traité
1 oignon fanes

357
kcal



Entrée pour 4,
plat principal pour 2



EN RÉSERVE

huile d'olive
sel, poivre

1. Partager les **sucrines** dans la longueur, bien faire chauffer un peu d'**huile** dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les sucrines par portions env. 1 min sur chaque face, assaisonner avec $\frac{1}{2}$ c.c. de **sel** et un peu de **poivre**.

2. Partager les **avocats** en deux, couper en tranches, dresser avec les sucrines.

3. Prélever le zeste de **citron** avec un économe, tailler en julienne. Presser la moitié du jus, mélanger avec 3 c.s. d'**huile**, assaisonner avec **sel** et **poivre**. Couper en fines rouelles l'**oignon fanes** avec le vert, porter à ébullition dans la même poêle avec la sauce, répartir sur les sucrines et l'avocat.

562
kcal

Ce symbole indique la valeur énergétique par personne (= $\frac{1}{4}$ de la recette).



Ce symbole indique le temps de préparation de la recette. Les temps d'attente (p.ex. cuisson, mise au frais) sont indiqués séparément.