



Coupes de purée d'avocat et homard

FRUITS DE MER - RECETTES - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 12

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 8 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 feuilles de pâte phyllo dégelées
- 1/4 tasse de beurre fondu
- La chair de 2 avocats
- Le zeste râpé d'une lime
- 2 c. à thé de jus de lime
- 6 c. à soupe de concombre pelé, épépiné et coupé en petits dés
- 2 c. à thé de menthe fraîche ciselée
- Sel et poivre
- 1 1/2 tasse de chair de homard, en morceaux
- Ciboulette fraîche, ciselée

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Prendre une première feuille de pâte phyllo et l'étendre sur une surface de travail. La badigeonner de beurre fondu. La couvrir d'une autre. Badigeonner à nouveau de beurre, puis ajouter la troisième feuille. Couper la pâte pour obtenir des 12 carrés.
3. Mettre les carrés de pâte phyllo dans des moules à muffins beurrés. Enfourner environ 7-8 minutes. Soyez attentifs à ne pas brûler la pâte. Ça peut parfois aller très vite.
4. Dans un bol, écraser les avocats avec une fourchette et mélanger avec le zeste et le jus de lime. Ajouter le concombre et la menthe. Saler et poivrer.
5. Mettre la garniture dans les coupes de pâte phyllo. Ajouter les morceaux de homard et terminer

avec la ciboulette.