

MAYONNAISE À L'HUILE D'AVOCAT

PETITS PAINS à la SALADE DE THON

 pour 4 personnes

 5 mn

 0 mn

Ingrédients :

Mayonnaise :

1 œuf à température ambiante
1 cs de moutarde
1 cs de jus de citron
20 cl d'**huile d'avocat**
Sel, poivre

Petits pains :

2 boîtes de thon de 170 g, égoutté
3 oignons verts, ciselés
4 c. à s de mayonnaise d'avocat
4 pains au lait coupés sur la longueur
Chair d'un avocat, en tranches
8 rondelles de tomate
8 feuilles de laitue ou de roquette

Préparation mayonnaise :

1. Casser l'œuf, et le verser dans un mixeur, ajouter la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Verser l'huile d'avocat.
3. Mettre le en marche faire tourner tout doucement jusqu'à obtenir une texture homogène.

Préparation petits pains :

1. Dans un bol, mélanger le thon avec les oignons verts et la mayonnaise d'avocat.
2. Saler et poivrer.
3. Tartiner les pains avec le mélange de thon, déposer des tranches d'avocat, des rondelles de tomate et les feuilles de laitue ou de roquette.

