



Voici une idée de verrine pour vos apéritifs, à la fois simple, rassasiante et à ig bas. Le contraste entre le vert et le rose est très joli en terme de visuel. Côté nutritionnel, cette verrine est idéale : l'avocat est riche en acides gras insaturés et la crème de coco est utilisée dans des proportions tout à fait raisonnables (seulement 2 cuillères à soupe). Bon à savoir : on ne sent pas le goût du coco.

Cette verrine peut être personnalisée à souhait avec les épices de votre choix. Si vous recevez des invités et si vous avez le temps, je vous conseille de pocher votre crème à la poche à douille. L'effet est encore plus joli. □

Ingrédients pour 4-5 verrines environ :

- 5 crevettes roses cuites
- 2 avocats
- 1 oignon nouveau
- 2 cuillères à soupe de crème de coco de la marque Kara. *Cette marque se trouve en supermarché (attention ne prenez pas le lait de coco mais bien la Crème de coco)*
- Quelques feuilles de coriandre
- Paprika en poudre
- Le filet d'un jus de citron vert, pas plus !
- Sel, poivre

Préparation des verrines de crevettes - avocat :

- Coupez les avocats en 2, retirez leur noyau et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Placez la chair des avocats dans un mixeur.
- Ajoutez-y l'oignon pelé et haché très finement, 2 cuillères à soupe de crème coco, un filet de jus de citron vert, 3 pincées de paprika, du sel et du poivre.
- Mixez l'ensemble puis réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- A l'aide d'une petite cuillère remplissez vos verrines avec la crème d'avocat. Vous pouvez également garnir une poche à douille et pocher la crème d'avocat.
- Décortiquez ensuite vos crevettes en leur laissant le bout de la queue. Piquez vos crevettes avec des pics en bois.
- Parsemez vos verrines de coriandre hachée et paprika en poudre.
- Ajoutez vos pics de crevettes et servez bien frais à l'apéritif.



Verrine de crème d'avocat et crevettes roses | 2

