



## Entrée

### VELOUTÉ DE MAÏS, TARTINE D'AVOCAT



#### Côté conserves

1 grande boîte de maïs (285 g)

#### Chez l'épicier

1 oignon moyen

1 gousse d'ail

1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse

1/2 cube de bouillon de volaille déshydraté

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

#### Les tartines :

200 g de fromage de chèvre frais

4 tranches de pain de campagne

1 à 2 avocats mûrs à point

Le zeste râpé d'1/2 citron bio  
+ quelques gouttes de jus de citron

Quelques brins de ciboulette

#### Préparation

- Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Faites-les blondir à l'huile d'olive, dans une casserole. Salez peu, poivrez et versez 6 dl d'eau. Ajoutez le bouillon déshydraté et portez à ébullition.
- Ajoutez le maïs dans la casserole et laissez frémir 15 min.
- Mixez le contenu de la casserole, en réservant quelques grains de maïs pour garnir les bols. Réservez sur un feu très doux.
- Toastez les tranches de pain puis garnissez-les de fromage en l'écrasant. Pelez les avocats et coupez-les en lamelles. Répartissez-les sur les tartines et arrosez de quelques gouttes de jus de citron. Parsemez de zeste et de ciboulette que vous ciselez.
- Servez le velouté chaud, parsemé de grains de maïs. Poivrez et accompagnez des tranches de pain fromage-avocat.

PDF

Recette HD  
disponible sur demande

Disponible sur  
App Store

ANDROID APP SUR  
Google play

Pour plus de recettes,  
téléchargez notre application «La Conserve»

f

Suivez nous  
sur Facebook