



~ Poêlée d'avocats et de poivrons gratinés ~



Ingrédients (pour 2 personnes)

*1 cc de fond de sauce de volaille
100 cl d'eau
1 cc de miel
1 petit oignon ou 1/2 gros
2 ou 3 champignons de paris
1 avocat mur
1 poivron rouge
2 ou 3 gouttes de Tabasco
1 grosse poignée de gruyère râpé
Sel, poivre*

Préchauffez votre four à 200°C

Emincez l'oignon. Lavez, équeutez, épépinez et coupez le poivron en lamelles. Lavez et coupez les champignons en lamelles également.

Dans une poêle, faites chauffer le fond de volaille dans l'eau et ajoutez le miel puis les oignons.

Enlevez la peau de l'avocat et dénoyautez-le. Coupez la chair en lamelles (*procédez à cette étape juste avant de messtre l'avocat dans la poêle car la chair noircit très rapidement à l'air libre*).

Une fois les oignons devenus translucide, ajoutez les champignons, l'avocat, le poivron et le tabasco. Salez, poivrez et laissez cuire une dizaine de minutes à feu moyen.

Versez cette préparation dans un plat à gratin, saupoudrez de gruyère râpé et enfournez 10 minutes.

<http://ptitsgourmands.canalblog.com>

Merci de votre visite, à bientôt et bon appétit !

N'hésitez pas à venir laisser un commentaire de ce plat sur le blog !

© Tous droits réservés