



Roll Green

Deux sources de bons acides gras en une seule recette. L'ail est riche en anti oxydant, et le citron en vitamine C, donc très intéressante d'un point de vue santé et diminution des facteurs de risques cardio vasculaire.



Ingrédients pour 4 personnes

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1 filet de Bar ou dorade | 1 gousse d'ail |
| 1 salade à grandes feuilles | 1 botte de ciboulette |
| 2 avocats | 50g de pignons de pin |
| 1 citron | 3 CS d'huile d'olive |
| 1 échalote | Fleur de sel et poivre |

Préparation

Faire cuire le poisson 10 min à la vapeur ou au court bouillon puis laisser refroidir.

Hacher finement l'ail, l'échalote et la ciboulette.

Ecraser la chair des avocats grossièrement et ajouter le jus de citron, l'ail, l'échalote, la ciboulette et les pignons. Saler et poivrer.

Emietter la chair du poisson refroidi en faisant attention de retirer les arêtes.

L'ajouter à la préparation.

Garnir les feuilles de salades, rouler et maintenir avec un pic ou un brin de ciboulette.