

# VERRINES AUX TOMATES

Pour 4 personnes



1 avocat  
2 tomates  
1 tranche de saumon fumé  
1/2 yaourt nature  
1 cuillère à soupe de parmesan râpé  
1 peu de jus de citron

*sel, poivre, huile d'olives, vinaigre balsamique  
Herbes de Provence*

**Couper les tomates en petits dés (garder quelques lamelles pour la déco); ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre, puis réserver.**

**Peler l'avocat et le détailler en gros morceaux dans le mixeur, saupoudrer d'herbes de Provence, sel et poivre puis ajouter 1/2 yaourt, le parmesan, le jus de citron, sel et poivre et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème homogène; réserver.**

**Dans une verrine, alterner dans l'ordre qui vous fait plaisir une couche de tomate, une couche d'avocat. Terminé par la tranche de saumon fumé.**

[Servir frais](#)