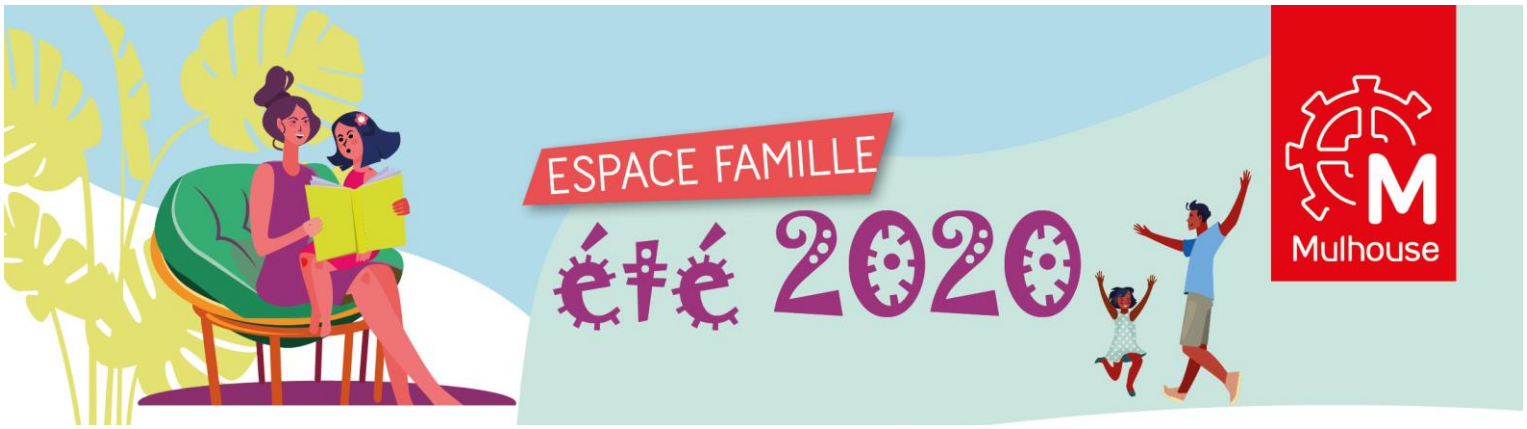

Recette

Et si on passait à table ! Nous te proposons la recette de l'avocat qui se transforme en petit bateau.

Ce qu'il te faut :

- Un avocat
- Du thon ou du surimi
- Des tomates
- Courgette ou concombre

Etape 1

Coupe l'avocat en deux, enlève le noyau, vide la chair et écrase-la.

Etape 2

Mélange le thon ou le surimi à la purée d'avocat, ajoute la sauce de ton choix. Tu peux même rajouter de la macédoine et tu auras tes 5 légumes quotidiens.

Etape 3

Garnis chaque demi-avocat avec ta préparation.

Et maintenant à toi de de jouer

et de créer ton bateau !

Le savais-tu ?

L'**avocat** est le fruit de l'avocatier. Il est le plus souvent de couleur verte et a un gros noyau en son centre. Sa chair est également verte et douce.

L'avocat est originaire d'Amérique centrale. Il était cultivé par les Aztèques, où il était connu sous le nom d'avocatl.