

# Verrine pamplemousse, crème d'avocat aux sardines

*et son œuf de caille*



**Pour 6 mini verrines ou 6 grandes verrines**

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 4 minutes pour les œufs de caille**

- 1 pamplemousse
- 1 avocat
- 1 boîte de sardines
- 1 petit suisse (60g)
- 6 œufs de caille
- 1/2 échalote
- Quelques brins de coriandre
- Sel
- Poivre
- 3 biscuits salés type Tuc ou crackers

**Déco : Brins de coriandre**

Faites cuire les œufs de caille dans l'eau bouillante pendant 4 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide. *Tapez les petits œufs sur le plan de travail ou un autre support pour casser la coquille puis replongez-les dans l'eau froide ainsi vous aurez moins de mal pour les écailler.*

Pelez le pamplemousse à vif sur une planche à découper. Prélevez les suprêmes à l'aide d'un couteau tranchant. Coupez les suprêmes en petits morceaux et réservez. Récupérez le jus de pamplemousse (l'équivalent d'une cuillère à soupe) dans un petit verre.

Préparez la crème d'avocat aux sardines : Coupez l'avocat en deux et ôtez son noyau. Épluchez-le et coupez le en petits morceaux. *Pour éviter l'oxydation je mets un peu de jus de citron sur la lame de mon couteau.*

Émincez l'échalote. Égouttez les sardines sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile. Ôtez l'arrête centrale.

Placez dans le bol du blender ou d'un mixer l'avocat, les sardines, le petit suisse, 1 c à soupe de jus de pamplemousse réservé, l'échalote et les brins de coriandre, sel et poivre. Mixez jusqu'à obtenir une crème lisse.

Écaillez les œufs de caille et coupez-les en deux.

Dans chaque verrine, placez quelques morceaux de pamplemousse. Disposez debout 2 moitiés d'œuf de caille, côté bombé de l'œuf vers l'intérieur.

Répartissez la crème d'avocat aux sardines en vous aidant d'une poche à douille ou d'un sac congélateur dont vous aurez coupé le bout avec un ciseau. Tapotez les petites verrines sur la table pour bien répartir la crème d'avocat.

Dans un saladier, émiettez grossièrement les Tuc ou d'autres biscuits salés.

Recouvrez chaque verrine avec quelques miettes de Tuc.

Décorez avec une feuille de coriandre. Servez frais.