



*Entrées froides aux légumes*  
**Féroce d'avocat**



**2h25** **30 min** **55 min** **1h** **484**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Chiquetaille de morue**

300 g **Morue**  
1 botte(s) **Cive**  
1 c. à soupe **Persil frisé**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Piment(s)**  
1 **Poivre**

**Féroce**

2 **Avocat**  
100 g **Farine**  
1 **Citron(s) vert(s)**  
10 cl **Huile de tournesol**

**Étape 1**

Préparation de la chiquetaille de morue

- 1 Rincer la morue à l'eau du robinet afin d'éliminer tout le sel. Mettre dans une casserole remplie d'eau et porter à ébullition pendant 45 minutes en changeant l'eau 3 fois (toutes les 15 minutes).
- 2 Égoutter puis lever la peau de la morue et retirer les arêtes, puis l'émietter grossièrement dans un plat allant au four.
- 3 Ajouter les cives émincées, le persil ciselé, l'ail écrasé et le poivre. Découper et épépiner le piment. Le couper en petits dés, puis l'incorporer à la morue.
- 4 Placer au four en position grill pendant 10 minutes environ, il ne faut pas que la morue s'assèche.

**Étape 2**

Préparation du féroce

- 1 Laver, couper les avocats en deux et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère. Mettre dans un bol et écraser avec une fourchette.
- 2 Arroser du jus de la moitié du citron vert pour éviter que la chair de l'avocat s'oxyde.

Ajouter la moitié de la farine de manioc et mélanger à la

- 3 Ajouter la moitié de la farine de manioc et mélanger à la fourchette. Verser la moitié de l'huile et mélanger à nouveau. Recommencer jusqu'à épuisement de la farine et de l'huile.
- 4 Incorporer le chiquetaille et mélanger harmonieusement. Dresser dans un bol de présentation et servir frais.