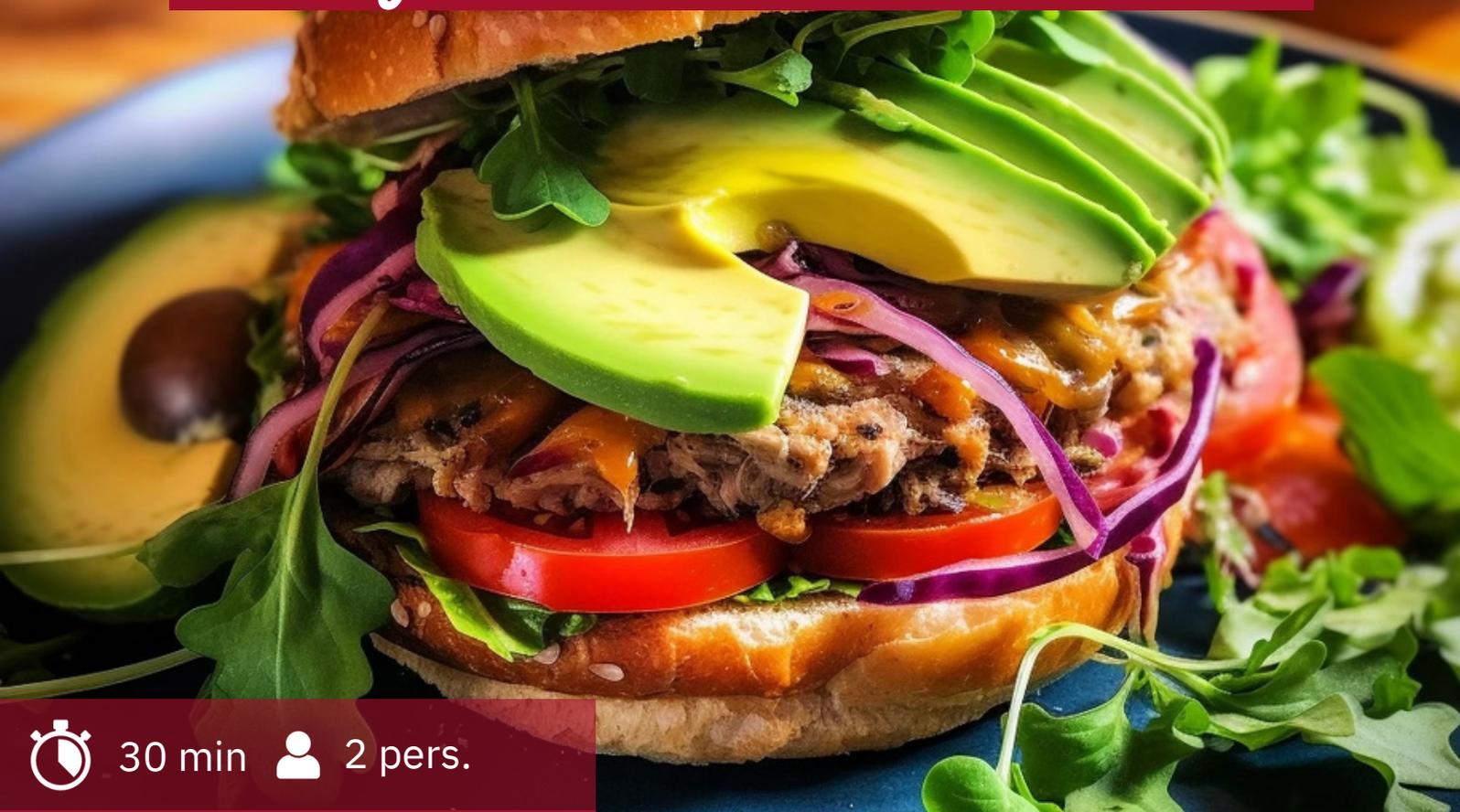


# Burger de sardines et avocat



 30 min  2 pers.

## Ingrédients

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 1 citron
- 1 avocat
- 2 pains a burger
- Laitue
- 1 tomate
- 1 oignon rouge
- Mayonnaise maison
- Sel
- Poivre

## Réalisée avec



## Préparation

- Égouttez une boîte de sardines, émiettez-les légèrement et ajoutez un filet de jus de citron.
- Écrasez un avocat mûr en purée. Assaisonnez avec du citron, du sel et du poivre.
- Sur un pain à burger grillé, étalez la purée d'avocat, ajoutez de la laitue, des rondelles de tomate et de l'oignon rouge finement tranché.
- Déposez les sardines émiettées sur les légumes.
- Ajoutez une touche de mayonnaise maison et fermez le burger avec l'autre moitié du pain.
- Dégustez !