



### Ingrédients

1 avocat mûr  
 4 cs de petits pois surgelés  
 60 à 80 g de mozzarella de bufflonne  
 4 cm de paprika rouge doux  
 5 cs de crème d'amande  
 jus d'1/2 citron vert  
 2 cc de Green Mix  
 poudre de piment  
 poivre noir  
 poudre d'ail  
 raifort râpé (ou en poudre)  
 sel de l'Himalaya  
 shokuyoko (mélange d'herbes japonais)

### Pour la garniture

graines germées et tomates cerises  
 3 cs de crevettes grises  
 en option: persil plat, finement haché

## Toast oriental à l'avocat et crevettes

### Préparation

1. Amenez l'eau à ébullition, versez-la sur les petits pois et laissez-les cuire 3 à 5 minutes.
2. Mettez ensuite les petits pois dans un robot de cuisine et mixez-les avec la mozzarella, l'avocat, le morceau de paprika et la crème d'amande.
3. Ajoutez les autres ingrédients, mixez encore une fois et assaisonnez.
4. Grillez une fine tranche de pain, tartinez-la avec le mélange d'avocat et garnissez-la ensuite avec les crevettes, les tomates cerises et les graines germées.
5. Terminez éventuellement avec un peu de persil plat.

### Plus de recettes?

Visitez [www.purasana.be](http://www.purasana.be) ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.