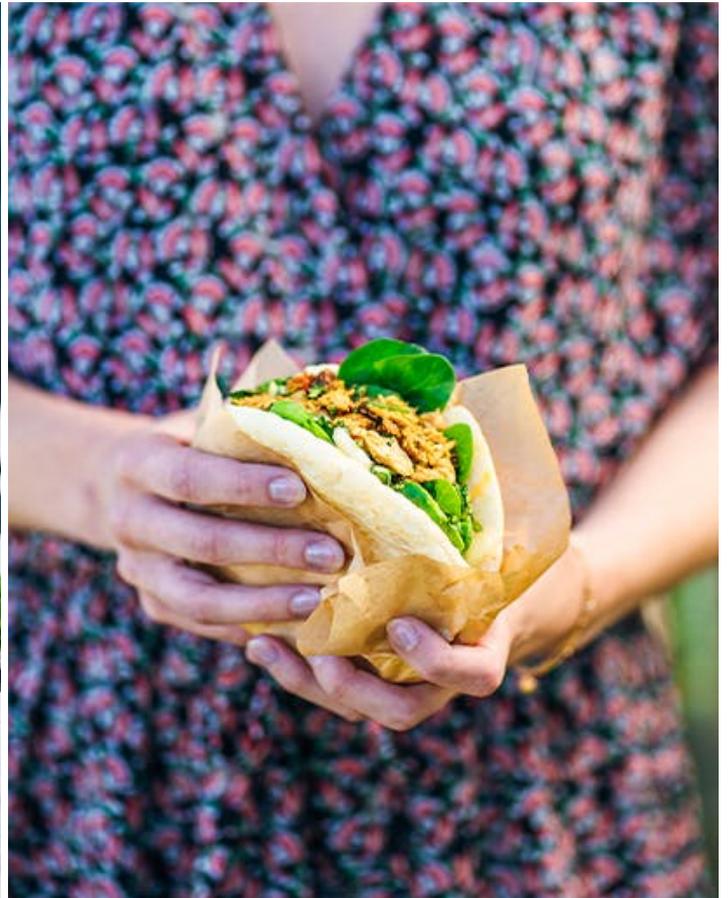


Pitas à l'émietté de thon Marie-Galante, poire et avocat



4 personnes

15 min préparation

5 min cuisson

Les ingrédients

3 boîtes de 80 g d'[émietté de thon à la Marie-Galante la belle-iloise](#)
4 pains pita
1 avocat
1 poire
Le jus d'**un demi**-citron
1 poignée de feuilles d'épinard

Les étapes

- 1- Couper l'avocat en deux, enlever le noyau puis retirer la chair à l'aide d'une cuillère.
- 2- Couper ensuite l'avocat en lamelles et ajouter du jus de citron.
- 3- Epépiner puis découper la poire en fines tranches et les citronner.
- 4- Mettre les pains entiers au four à 180°C pendant 5 min.
- 5- Ouvrir la boîte d'émietté de thon et égoutter l'huile.
- 6- Une fois retirés du four, ouvrir les pains et glisser à l'intérieur l'émietté, l'avocat, les poires et les feuilles d'épinard.