

GUACAMOLE

*texture
modifiée*

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
1,5	13	4	148

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 1 avocat bien mûr
- 1 tomate
- ¼ oignon coupé en cubes
- Sel
- ¼ citron
- Coriandre
- Mascarpone ou crème UHT épaisse 30%
- (piment Serrano ou sauce piquante)

MATÉRIEL

Bol, fourchette/couteaux/grosse cuillère, planche à découper, assiette, grand verre doseur, presse agrume, ciseaux, mixeur plongeant ou blender, tamis ou chinois

RECETTE – FACILE 10MIN

- **Enlever** la peau des avocats avec une grosse cuillère / ciseler la coriandre / presser le citron / couper l'oignon en cubes
- **Faire bouillir** de l'eau / fendre la tomate / mettre dans l'eau bouillante 10min / laisser refroidir / retirer la peau et les pépins
- **Mixer** l'avocat + le tomate pelée/épépinée + l'oignon + la coriandre dans un blender ou un verre doseur (avec mixeur plongeant) / passer au chinois
- **Ajouter** le jus de citron, le piment, le sel selon tolérance