

Guacamole

recette express apéro

Ingrédients pour un bol

- 1 avocat mûr
- 1 tomate
- ½ citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive de préférence
- Sel, poivre, piment d'Espelette
- Épices

Préparation 5 minutes

- Éplucher la tomate avec un économe et la couper en petits dés
- Saler légèrement et placer les dés de tomate sur du papier absorbant pour absorber l'humidité le temps de finir la préparation
- Presser le citron
- Éplucher l'avocat, retirer le noyau et écraser grossièrement la chair dans un saladier avec une fourchette
- Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment
- Ajouter les dés de tomates, bien mélanger
- Servir aussitôt

Accompagnement

- Cette recette peut être réalisée pour un apéro, un plateau télé ou le soir en accompagnement d'une salade verte contenant une protéine

Diétôdélèves