

Guacamole



Choisissez des avocats bien mûrs.
Voici une bonne dose d'acide oléique, cet acide gras anti-cholestérol bénéfique pour le cœur.
Ce guacamole est un véritable condiment santé préparé en quelques minutes

Pour 4 personnes
Préparation : 15min

Ingrédients :

- 1 petite tomate
- 3 petits oignons blancs
- 2 avocats
- 1 CC de piment d'Espelette
- 1 jus de citron vert
- 2 CS d'huile d'olive
- Poivre-sel

Recette :

- Mondez, épépinez la petite tomate et taillez-la chair en très petits dés
- Épluchez les 3 petits oignons blancs et coupez-les de même.
- Ouvrez les 2 avocats en deux et retirez les noyaux.
- Avec une petite cuillère, prélevez la chair et écrasez-la avec une fourchette.
- Mélangez-la avec la tomate, les oignons, 1 CC de piment d'Espelette et le jus de citron.
- Versez 2 CS d'huile d'olive en mélangeant énergiquement, salez et poivrez au moulin.
- Réservez au frais.

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.