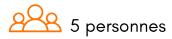
DÉFI ALIMENTATION



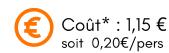


GUACAMOLE





10' préparation / sans cuisson



LES INGRÉDIENTS

- 4 avocats bio mûrs à point
- 1 citron
- 1/2 oignon des Cévennes (ou jaune)
- 1 pointe de piment
- 1 pincée de sel et de poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riches en fibres, potassium et acides gras bons pour le cœur.

LA PRÉPARATION



Pelez l'oignon et hachez-le dans le hachoir.

Coupez les avocats en 2, ôtez-en le noyau et la peau et placez la chair dans le bol du hachoir avec l'oignon.

Ajoutez les 3/4 du jus du citron, le sel, le poivre et le piment.

Mixez jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Ajustez l'assaisonnement si besoin.

Servez le guacamole avec des blinis fait maison plutôt que des chips!

