



DÉFI ALIMENTATION



GUACAMOLE



5 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 1,15 €
soit 0,20€/pers

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 !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte