

Guacamole



Recettes100faim.fr

Pour un bol de guacamole | Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson

1 gros avocat • 5 tomates cerises

Quelques gouttes de jus de citron vert • Huile d'olive 1 càs

Coriandre fraîche • 1/4 d'oignon rouge = 30g • Sel, poivre, paprika

Les quantités (tomates, citron vert, coriandre, oignon, épices) peuvent varier selon vos goûts.



1. Eplucher et **ciseler finement** l'oignon.

2. Découper les tomates en **petits morceaux**.



3. **Ciseler finement** la coriandre.

4. Découper l'avocat en 2, retirer le noyau et **retirer** la chair.



5. Dans une **assiette creuse**, ajouter **TOUS** les ingrédients.

6. **Ecraser** à l'aide d'une **fourchette** jusqu'à obtenir la **texture désirée** (lisse ou écrasée avec des petits morceaux).



7. Servir avec des **crackers aux graines** ou des tortillas.

Conseils & astuces :

- + de [recettes de tartinades](#) sur le blog (clic).
- Privilégier des avocats mûrs à point et des tomates de Avril à Août.
- Coriandre, persil ou basilic.
- Conservation au frais 2 jours dans un récipient hermétique.
- Ajouter de la fêta et du thon émiettés pour un guacamole crémeux.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

Recette en vidéo

