

Guacamole sans pareil

QUANTITÉ : 3 tasses TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

Ingrédients

- 2 avocats mûrs
- 1/2 oignon moyen
- 1 petite tomate
- Jus de 1 ou 2 limes
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'ail



MATÉRIEL REQUIS : 1 planche à découper / fourchette / 3 couteaux / bol à mélanger (moyen) / ensemble de cuillères à mesurer / petit bol de service / cuillère

Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Couper les avocats en deux et, avec une cuillère, enlever doucement le noyau, puis retirer la chair.
- 3) Dans un bol à mélanger, écraser l'avocat avec une fourchette.
- 4) Couper finement l'oignon, la tomate et la coriandre et les ajouter à l'avocat écrasé.
- 5) Ajouter le jus de lime, la coriandre et la poudre d'ail et mélanger tous les ingrédients.

..... *Astuce du chef*



L'avocat est mûr quand il cède à une légère pression du doigt. Il devrait être mou, mais pas trop.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com