



Préparation

1. Éplucher l'avocat et retirer le noyau (voir les conseils ci-dessous). Le mettre ensuite dans un mixeur ou un robot ménager.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mixer le tout.
3. Assaisonner selon votre goût.
4. Servir avec des chips ou des légumes.

Dip à l'avocat

Ingrédients

- 1 avocat
- 1 tomate
- basilic frais
- jus de citron vert
- sel, poivre, épices (par ex. mexicaines)

Servir avec

- un Muscadet, Domaine Huchet
- un Riesling sans alcool (Eins-zwei-Zero)

Conseils

- Placez l'avocat sur une planche à découper munie de clous de fixation ou sur une planche antidérapante, puis appuyez dessus de tout votre poids et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Retirez le noyau à l'aide d'une cuillère (ou en le poussant avec la main). Retirez la chair à l'aide d'une cuillère ; si le fruit est très mûr, vous pouvez également la faire sortir en appuyant avec la main.



Association
suisse des
paraplégiques