



Verrines "fraîcheur" au guacamole

Pour

6

personnes

Ingédients :

Un gros avocat bien mûr

Tabasco

Sauce chinoise aigre-douce

Un oignon vert

Sel

Persil plat

Deux carottes

Un concombre

Deux endives

Un citron

Deux tomates cerises

Préparation :

Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau et pelez les moitiés d'avocat.

Mettez en attente dans le bol du mixer avec le jus du citron.

Pelez l'oignon, prélevez les feuilles d'une petite botte de persil, ajoutez le tout dans le

bol du mixeur avec du sel, du tabasco, la sauce chinoise, ainsi que les tomates et mixez l'ensemble.

Goûtez pour rectifier l'assaisonnement, selon votre goût : cela peut être plus ou moins piquant.

Remplissez le 1/4 de chacune des verrines avec le guacamole, réservez au frais.

Coupez des bâtonnets de carottes et de concombre, suffisamment longs pour qu'ils dépassent des verres.

Coupez les endives en six morceaux dans le sens de la longueur.

Piquez les légumes dans le guacamole, gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Selon vos envies, changez de légumes : des bâtonnets de céleri, de panais, des petites asperges vertes par exemple.

Vous pouvez également remplacer le persil par de la coriandre.