

proposé par: lydie à sam 31 mai 2008 12:37:00 CEST



description

Comme entrée ou hors d'oeuvre, ou à varier avec d'autres recettes

ingrédients

- 2 avocats murs
- 1/2 oignon
- 1/2 tomate
- le jus d'un citron
- sel

préparation

- Ecraser la chair des avocats avec une fourchette dans un grand bol ou tout simplement dans un petit robot
- Y ajouter le demi oignon préalablement haché ainsi que la tomate coupée en petits morceaux et le jus du citron
- Ajouter le sel suivant votre convenance

remarques

Vous pouvez rajouter un peu de piment pour relever un peu le gout et mettre le jus d'un citron vert (lime) à la place du jaune

durée&nbsp;	5 min	difficulté&nbsp;	très facile
nb de personnes&nbsp;	6 personnes	assaisonnement	
origine pays/région&nbsp;		coût&nbsp;	
végétarien&nbsp;	1	sans lactose	0
diététique	0	sans gluten	0
kilo-calories		kilo-joules	
lipides		unités de glucides	
protéines		glucides	