

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



## description&nbsp;

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

## ingrédients&nbsp;

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

## préparation&nbsp;

- 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&nbsp;

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

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