



GUACAMOLE

LE SAVIEZ-VOUS ?

Agé de plus de 8 000 ans, l'avocat serait natif du Mexique. A l'époque, les Aztèques avaient dénommé ce fruit *ahua qualit*. La signification ? « Testicule », manifestement en raison de sa forme...

Pour : 4 personnes

Niveau : Facile

Temps : 15min

INGREDIENTS

- 2 avocats mûrs
 - 30g d'oignon rouge
 - 1 gousse d'ail
 - ½ citron vert
 - 1 cuillère à café de coriandre séchée
 - 2 càc de cumin
 - 1 càc de paprika
 - ½ càc de curcuma
 - Sel, poivre au goût
1. Coupez vos avocats en deux, dans le sens de la longueur et les dénoyauter.
 2. Prélevez la chair et placez-la dans un récipient.
 3. Ecraser l'avocat à l'aide d'une fourchette. Réserver.
 4. Hachez finement l'oignon et l'ail. Les ajouter à la purée d'avocat avec le jus de citron, la coriandre et les épices. Mélangez bien le tout.
 5. Réservez au frais 30min ou servez directement.

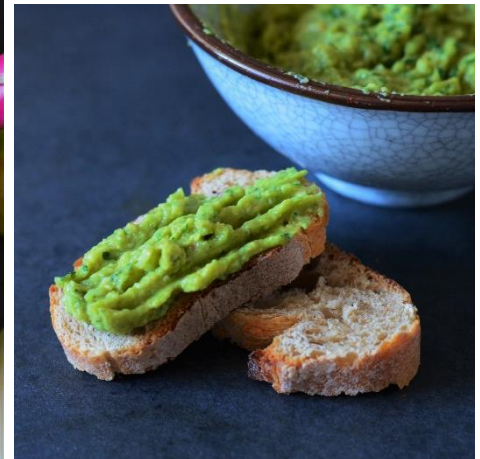
INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Par personne (soit une portion d'environ 80g) :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
1,5g	11g	5g	1,3g
124 kcal			

Le guacamole est parfait pour les apéritifs. Bien que l'avocat soit un fruit riche, il est aussi très intéressant sur le plan nutritif. Alors on en profite pour se régaler et bénéficier, entre autres, des *vitamine E* (antioxydante) et *B9* (impliquée dans le renouvellement cellulaire) dont il est généreusement composé.

GALERIE PHOTOS



Sources :

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/fruits-exotiques-et-tropicaux/avocat/coin-des-curieux#content>

<https://www.lorica.fr/principe-actif/14-acide-folique>