

GASPACHO sur purée d'avocat à la grenade, coriandre et graines de sésame



15



0



0



sans



6 parts

- 3 avocats bien murs
- 1 grosse grenade
- 1 L de gaspacho Bio
- Jus de 1 citron vert
- Sel marin, poivre gris
- Coriandre ciselée + quelques feuilles entières pour décorer
- 6 càc de graines de sésames + 1 à 2 càs de graines de sésames pour décorer

Possibilité de faire un gaspacho maison préparé la veille.



1 Laver la coriandre, égouttez là ; coupez la grenade en 2 puis encore en 2 pour extraire les graines ; pressez le citron vert.

2 Coupez les avocats en 2 puis enlever la chair des avocats à l'aide d'une cuillère à soupe : écrasez la chair des avocats avec une fourchette.

3 Ajoutez le jus du citron vert, 4 cuillères à soupe de graines de grenades, le sel marin et le poivre sur la purée d'avocat. Rectifier l'assaisonnement selon votre goût.

4 Répartissez le mélange à l'avocat dans 6 verrines assez grandes, y ajoutez la coriandre ciselée, 1 càc de graines de sésame par verrine, puis versez le gaspacho par-dessus.

5 Au moment de servir, ajouter quelques feuilles de coriandre pour décorer ainsi que des graines de sésames.

Facile, rapide, légère, élégant, riche en antioxydants, vitamines et omégas 9, cette entrée est un vrai régal de diététicienne 😊