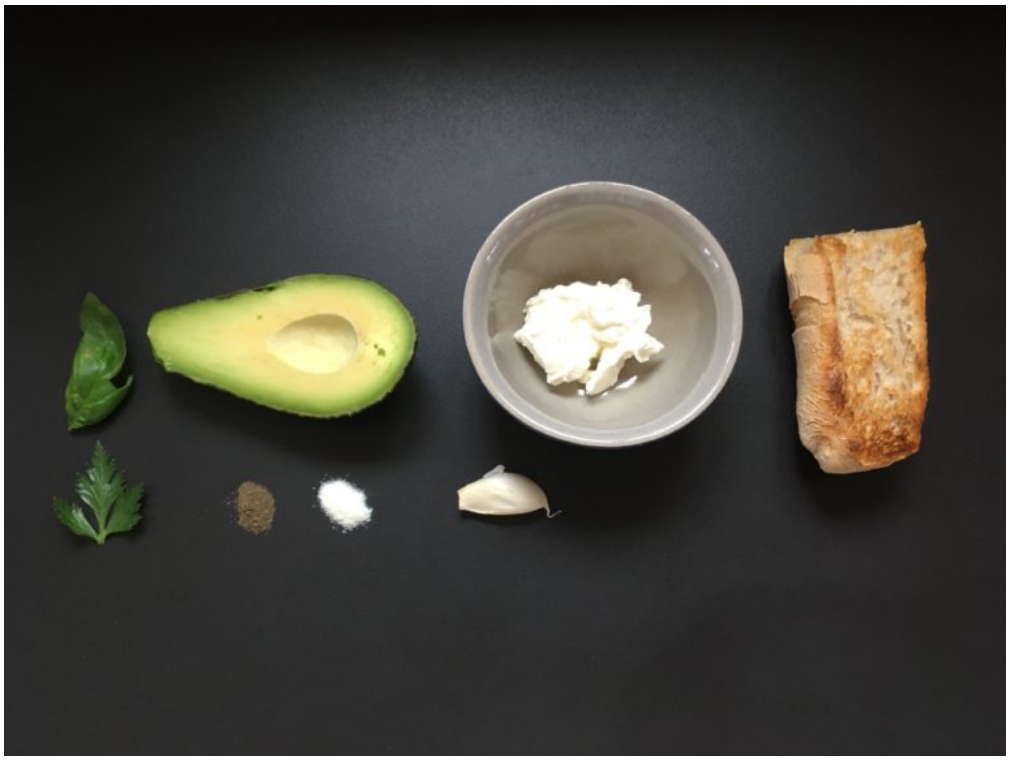
L’ avocat a gain de cause

Les ingrédients

- 1 bel avocat mur à point
- sel et poivre
- du fromage frais
- 1 gousses d'ail
- 1 citron
- du pain, baguette, tartine ...faites vous plaisir





Alors oui, je l’avoue cette tartine avocat n est pas très eco-friendly , l’avocat ne poussant pas (encore ..) en France. Petit péché de gourmandise pardonné !

On écrase l’avocat mur à point à la fourchette avec l ail préalablement coupé en tout petits morceaux, le jus du citron (à doser en fonction de vos goûts),du sel et du poivre. On goûte en trempant le doigt et on ajuste l assaisonnement.

Le mélange est prêt pour la tartine , préalablement toastée. C’est parti: la tartine, une couche de fromage frais bio, et

on couvre le tout de notre purée d’avocat.

Résultat: Douceur du fromage, onctuosité de l’avocat, légère acidité du citron et note relevée de l’ail, on se régale en moins de 10 minutes .



Retrouvez les portraits de nos

producteurs

Ballade bio au marché de Saint Antonin Noble Val (82)

La tarte bio mi-poireaux chèvre, mi-courgette roquefort

Le sauté de porc bio mijoté aux petits légumes

Les patates douces chou vert et pois chiches bio aux épices

Le fondant de chou vert bio

Le waterzoi de poulet bio un plat complet delicieux

Le rôti de porc bio pommes poires cannelle

Le poulet bio tomates crème parmesan et aromates

Les boulettes bio carottes cumin coriandre

Le Tian bio de canard confit