

Guacamole au citron et piment d'Espelette

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **guacamole au citron et piment d'Espelette**. Facile et rapide à réaliser, vous pouvez déguster ce guacamole avec des dips de légumes.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

15 min.

- 3 avocats bien mûres
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- 1 oignon rouge
- 1 tomate
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette en poudre

Étape 1

Coupez les avocats en 2 et les dénoyautez.

Étape 2

Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe et placez la dans un saladier.

Étape 3

Écrasez les avocats avec une fourchette. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, la fleur de sel et le piment d'Espelette.

Étape 4

Émincez les oignons rouges. Lavez et hachez le persil.

Étape 5

Coupez la tomate en petit morceaux et retirez les graine.

Étape 6

Ajoutez les tomates, l'oignon et le persil et mélangez.

Étape 7

Versez le guacamole dans un bol de service et couvrez le bol d'un film alimentaire. Placez le bol au réfrigérateur avant de servir.

Ce **guacamole au citron et piment d'Espelette** est un vrai régal alors testez la vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

- L'avocat est riche en vitamine B5 (acide pantothénique) et vitamine K. L'avocat est également une source de vitamines B1, B2, B3 B6, C et E et de minéraux tel que cuivre, phosphore, magnésium, potassium, fer, zinc et manganèse. L'avocat est également riche en fibre et en matières grasses, et principalement des gras insaturés (essentiellement mono-insaturés) qui jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

“L'imagination est plus importante que le savoir.”

Albert Einstein



Houmous de chou-fleur au sésame