



Purée d'avocats Inferno

Ingrédients pour 3 personnes

2 avocats
1 citron
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de tomates
concassées en boîte
1 cuillère à café de sauce
Hot & Spicy Bénédicta
Sel, poivre

Préparation :

Coupez les avocats en deux.
Mixez leur chair avec le jus du citron.
Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon.
Incorporez-les à la chair d'avocat.
Salez, poivrez.
Ajoutez la cuillère à soupe de tomates concassées écrasées à la fourchette
et 1 bonne cuillère à café de sauce Hot & Spicy Bénédicta.
Mélangez bien. Goutez pour éventuellement ajouter un peu de sauce Hot
& Spicy Bénédicta, si ce n'est pas assez pimenté.
Placez au frais pour environ 1/2 heure avant de consommer.

Délicieux et peu calorique sur des feuilles d'endives, des rondelles de
concombre ou de tomates. Plus gourmand sur du pain grillé chaud.