

DIP A L'AVOCAT ET AU BROCOLI

FACILE	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes	1 Cocotte minute

Ingrédients :

1 à 2 brocolis*

1 avocat*

150 gr de fromage frais

2 cuillères à soupe de fines herbes hachées (ciboulette, persil, coriandre)

1/2 citron

Du piment

Ail, sel et poivre**

Préparation :

1 - Détailler les brocolis en petits bouquets de la taille d'une bouchée. Les laisser cru ou les faire cuire quelques minutes à la vapeur. Attention à garder le chou ferme.

2 - Ecraser l'avocat en purée avec le fromage frais, l'ail, les fines herbes et le piment. Saler et poivrer.

3 - Présenter la purée dans une coupe et servir avec les fleurettes de brocolis à côté.

*** Produits disponibles dans votre Panier Bio**

**** Produits disponibles chez Panier Naturel**