



CREME D AVOCAT GLACEE

Ingrédients :

Préparation : 15 min = temps de refroidissement:

2 avocats (voir fiche)	oseille
cerfeuil	estragon,
huile de sésame	citron non traité
bouillon “vienne chouette” froid	ail (au goût)
crème fraîche	Tabasco
poudre de Perlimpinpin	sel ??? poivre blanc pilé
décor ?? cubes de poivron , quartiers de clémentine, petits croûtons “vienne chouette” etc.. à votre goût	

Méthode :

Faire tomber l’oseille dans de l’huile chaude (ou au four à ondes : voir fiche)

Epluchez les avocats (voir fiche) et les écraser avec un peu de bouillon . Ajouter le Tabasco (au goût)

Mixez finement le tout dans le bouillon restant avec l’oseille, la crème fraîche . Assaisonnez

Vous pouvez ajouter les herbes fines soit en les mixant, soit si vous aimez trouver des petites choses sur la langue, hâchez-les un peu fin et mélangez-les simplement au consommé .

Mettre à glacer au moins une heure

N’oubliez pas le jus de citron, dans une petite “burette” car chacun l’utilisera à son goût

Service ??

- soit vous servez “à la tasse” en décorant chaque portion de l’élément choisi
- soit vous servez le consommé dans son saladier transparent et vous l’accompagnez de soucoupes avec vos éléments de décoration et chacun choisit selon ses goûts ... et c’est plus facile à gérer pour les “régimeux”

NOTES TECHNIQUES

revoyez les fiches : “avocats”, “bouillon vienne chouette”, “épluchage”, et si vous avez un doute appelez moi !

(note 1) Les “croûtons de carotte” ??? Faites des cubes réguliers et deux versions :

vous les faites sauter dans un peu d’huile bien chaude

vous les passez quelques instant au four à ondes (voir fiche cuisson au four à ondes) : ils seront moelleux et très parfumés .

NOTES DIETETIQUES

Parfait pour les “sans sel” (si on en met pas !) ou “sans gluten”

Pour les “sans sucre ” il y a un très très peu de sucre dans les avocats et le citron n’est là que pour l’assaisonnement donc pas de problèmes !. Bien sûr vous oubliez les croûtons ... ou bien faites

quelques petits “croûtons de carotte” (note 1) c’est très joli et le contraste froid-chaud peut être ravissant

pour les “sans gras ” vous le savez l’avocat contient près de 70% de lipides il vous est interdit ce potage n’est donc pas pour vous . Essayez donc de remplacez l’avocat par du panais cuit (four à ondes ou vapeur) . Bien sûr c’est vrai c’est pas pareil mais

si c’est pas parfait , vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A