



C'est décidé! nutrition

Je fais une mousseline d'avocat

C'est une entrée, bien sûr, mais qui a presque une allure de dessert par son onctuosité et ses alliances d'arômes.

De plus en plus appréciées, les présentations en verrines jouent sur tous les tableaux, harmonie des couleurs, contraste des textures et originalité des saveurs. Pour un apéritif entre amis sans dégâts côté hanches !

Je prépare les ingrédients

• Trois légumes de choix

Cette mousseline fait appel à trois végétaux à mi-chemin entre légumes et fruits : 1 petite courgette, 2 avocats mûrs, 1 bocal de cœurs de palmier. Prévoyez une cébette, une gousse d'ail, le jus d'un demi-citron jaune et d'un citron vert, une branche d'estragon, une pincée de piment d'Espelette, du gomasio. Et aussi de l'huile d'olive et de l'huile de sésame première pression et bio.

• Et pour garnir

Il faudra 4 tomates cerises et des graines de sésame.

Je prépare les deux éléments

• Je réserve la courgette

Lavez la courgette, coupez-la en petits dés dans un saladier, arrosez-la d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive et du jus du citron jaune. Réservez, elle va en quelque sorte macérer.

• Je mixe la purée

Versez dans le mixeur ou robot la chair des avocats, les cœurs de palmier, la cébette que vous aurez coupée en petits morceaux, la gousse d'ail déjà écri-



sée, les feuilles d'estragon, le piment, le jus de citron vert, une cuillerée à soupe d'huile de sésame et une de gomasio. Mixer jusqu'à obtenir une purée onctueuse.

J'emplis les verrines

• Je finalise la purée

Goûtez la purée et rajoutez selon besoin huile et gomasio.

• Je termine les verrines

Dans chacune des quatre verrines, versez la purée sans qu'elle arrive tout à fait en haut. Égalisez la surface. Sur celle-ci,

déposez les dés de courgette puis, au centre, une tomate cerise que vous aurez trempée dans l'huile d'olive et roulée dans les graines de sésame.

Je présente les verrines

Placez les verrines sur un plateau, sans oublier cuillères et petites serviettes.

HÉLÈNE BARBIER DU VIMONT

Cette recette ne contient absolument pas de gluten. Originale et savoureuse, elle surprendra agréablement vos invités.

POURQUOI CHOISIR CETTE RECETTE ?

Si l'avocat est relativement gras, il s'agit d'acides gras insaturés de haute qualité nutritionnelle, comme ceux des huiles ajoutées dans la recette. De plus, peu calorique, il contient de très bonnes fibres qui font baisser son indice glycémique. L'abondance des herbes et aromates augmente encore la qualité nutritionnelle de la recette.



À TABLE! SANS GLUTEN ET SANS LAIT

Un guide complet pour réaliser de savoureuses et inventives recettes empreintes de bonne humeur, avec des produits de saison le plus souvent bio, et de plus faciles à réaliser.

Christine Calvet, éd. Souccar
14,00 €
www.thierry-souccar.com