



CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

DÈS

8

MOIS

GUACAMOLE DE PETITS POIS



Saison : De avril à août

Le + nutrition :

Une recette très douce en bouche, pour découvrir ce légume riche en fibres et plus riche que la moyenne en protéines et glucides lents.

— Ingrédients

Pour 400 g

- 300g de petits pois
- 60g de fromage de chèvre frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- 50cl eau (ajustable)
- Un tout petit peu d'ail
- Un filet de jus de citron

— Préparation

30 minutes de préparation Servir frais !

- Cuire les petits pois à la vapeur pendant environ 15 minutes,
- Passez les petits pois au mixeur,
- Ajoutez dans le bol l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et mixez de nouveau,
- Ajoutez le fromage frais et mixez une dernière fois,
- Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir bien frais !

! Bon APPÉTIT !