

Gaspacho à l'avocat

Ingrédients :

- 2 avocats mûrs
- 2 tomates
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- Jus de 2 citrons verts
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Coriandre fraîche pour la garniture
- Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Épluchez les avocats, les tomates, le concombre, le poivron et l'oignon.
2. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans un mixeur.
3. Ajoutez le jus de citron vert, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
5. Réfrigérez pendant au moins une heure.
6. Garnissez de coriandre fraîche avant de servir.

Ce gaspacho à l'avocat est onctueux et plein de saveurs. L'avocat ajoute une texture crémeuse et contribue à fournir des graisses saines. La coriandre fraîche ajoute une note herbacée qui se marie parfaitement avec les autres ingrédients.