

Guacoli



6-8 PERS.



10 MIN



15 MIN.



300g de brocoli
 1 cuillère à soupe de moutarde
 3cl d'huile d'olive
 3cl d'huile de colza
 3 à 4 pétales de tomate séchée
 coriandre
 1/2 oignon rouge
 1/2 citron vert
 tabasco
 sel

Voici une alternative plus écologique et délicieuse au célèbre guacamole.

- Détaillez le petit bouquet et le tronc en morceaux.
- Faites cuire le brocoli à la vapeur 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit tendre mais reste bien vert.
- Dans un bol mélangez l'huile et la moutarde.
- Hachez finement les pétales de tomates séchées.
- Ciselez l'oignon rouge et la coriandre.
- Commencez à mixer le brocoli, puis ajoutez progressivement le mélange huile-moutarde.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajoutez le jus de citron vert, le tabasco, l'oignon et la tomate séchée. Mixez brièvement afin de mélanger les ingrédients.
- Disposez dans un bol et dégustez.

