



Collations

Guacamole léger au brocoli

Pour 2 personnes.

Ingrédients

250 grammes de brocoli (les bouquets)
60 millilitres de yaourt grec
piment rouge (dégrainé et finement haché, selon le goût)
1 oignon rouge (haché fin)
1/2 gousse d'ail
1/2 cuillère à soupe coriandre
1 cuillère à soupe citron vert
poivre
sel

Le brocamole ou le guacamole enrichi de brocoli deviendra votre trempette favorite. Cette variante est encore plus saine et contient encore moins de calories.

Méthode de préparation

Cuisez le brocoli durant 15 minutes.

Mettez-le dans un mixeur avec tous les autres ingrédients et servez le brocamole sur des toasts ou comme trempette.

Astuce:

Pas de gaspillage en servant le brocamole avec les tiges de votre brocoli.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

