

ASPERGES A LA MOUSSE D'AVOCAT

Lundi 24 Avril 2017

Chez beaucoup de nutritionnistes, l'avocat retrouve une place d'honneur : rassasiant, riche en acides gras mono insaturés, il a tout bon pour le système cardio-vasculaire

Alors j'ai décidé de le remettre dans mes menus plus souvent



Asperges à la mousse d'avocat pour 2 personnes et 5pp- 6 sp -4spl par part

-10 grosses asperges blanches *

-100 g de chair d'avocat

-2 œufs moyens durs *

-50 g de crème à 4 %

-jus d'un citron jaune

-sel, poivre blanc

-1 pointe de curry

Peler les asperges, les passer sous l'eau froide et les cuire à l'eau bouillante très salée pendant 10 minutes .Les égoutter, les refroidir sous un filet d'eau froide .Réserver

Mixer ensemble l'avocat coupé en morceaux, les œufs durs, le jus de citron et la crème. Assaisonner : sel, poivre, curry et verser dans deux verrines.

Mettre au frais et servir avec les asperges

Une manière de remplacer la mayonnaise sans l'huile

Pour le repas qui correspondait à celui du lundi de Pâques :
asperges à la mousse d'avocat (5pp- 6 sp -4spl) –gambas
flambées sur lit de riz et petits pois (6pp- 5 sp- recette du
25 12 2016)-fraises + 100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp)
.Total : 12 pp- 12 sp

Très bon début de semaine