

Guacamole

(riche en bons acides gras, et en protéines de qualité)

Ingrédients :

- 1 avocat
- 1 cas d'huile végétale de chanvre
- 2 gr de chlorella
(ou de spiruline ou 1 cac rase de poudre protéinée de chanvre)
- 1/2 cac d'ail des ours en poudre
- 4 grains de coriandre (réduits en poudre)
- quelques fleurs de bleuets (pour la décoration - facultatif)

Préparation :

1. Dans une assiette creuse, déposez votre chlorella (ou spiruline ou poudre protéinée de chanvre).
2. Découpez votre avocat, évidez-le, et déposez le dans l'assiette creuse (attention, délicatement, la chlorella est très volatile !).
3. Versez l'huile de chanvre par dessus.
4. Ajoutez l'ail des ours et la coriandre en poudre.
5. Écrasez le tout à la fourchette, et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
6. Versez dans un petit ramequin.
7. Parsemez de petits bleuets (facultatif).