

GUACAMOLE IODÉ - RECETTE VEGAN



Les algues dulse et wakamé sont utilisées comme des herbes aromatiques dans cette recette.

INGREDIENTS

- 2 avocats mûrs
- 30 g de dulse dessalée
- 30 g de wakamé dessalé
- 1 tomate de saison bien mûre
- 2 citrons verts
- 1 pointe de couteau de piment d'espelette
- Sel

PREPARATION

- Hacher les algues en morceaux de 4 à 6 mm
- Evider et couper la tomate en petits dés
- Couper les avocats en 2, enlever le noyau
- Préchauffer votre four à 140°C (thermostat 4-5)
- Ecraser à la fourchette la chair des avocats avec le jus d'un citron vert
- Ajouter les algues, le piment, le sel.
- Continuer à écraser pour obtenir une purée grossière
- Ajouter la tomate, rectifier l'assaisonnement si nécessaire en rajoutant sel ou jus de citron.
- A consommer rapidement.

