

INGRÉDIENTS

1 pot de Vuna Garden Gourmet
2 avocats mûrs
1 tomate
des germes (par exemple, luzerne)
½ petit oignon rouge
1 càc de crème sure ou de crème fraîche
1 citron vert
du cresson
un peu de coriandre
sel
poivre
graines de sésame noir



4 PORTIONS



20 MIN



FACILE

Rapide et savoureux ? Pas de problème ! Essaie l'avocat farci au vuna ! Tout simplement délicieux et entièrement vegan.

PRÉPARATION

1. 1. Préparation de la garniture

Hache l'oignon et coupe la tomate en cubes. Hache la coriandre. Mélange les trois ingrédients avec le Vuna. Tu peux ajouter de la crème pour lier le tout.

2. 2. Préparez les avocats

Coupe les avocats en deux, retire le noyau et retire délicatement la peau. Arrose les avocats de jus de citron vert et saupoudre légèrement de sel et de poivre.

3. 3. Farcir et garnir les avocats

Garnis les avocats du mélange et joute les diverses pousses et le cresson. Saupoudre ensuite de graines de sésame.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.BE/FR](https://gardengourmet.be/fr)