

Verrine de guacamole avec brunoise fruitée

Pour 4 verrines :

2 avocats

6 c. à s. **d'Assaisonnement Quintesens « La Tonique »**

8 c. à s. d'eau

un peu de poivre noir du moulin

1 petite mangue sauvage ou 1 kiwi jaune

1 demi-pomme rouge

2 c. à s. d'huile Quintesens (le mélange adapté à vos besoins)

1 c. à c. de jus de citron vert

1 c. à c. de graines de sésame noir

quelques feuilles de persil plat ou de cerfeuil

sel fin rose

Épluchez la mangue ou le kiwi. Epépinez la pomme. Détaillez les fruits en petits dés.

Dans un bol, émulsionnez l'huile avec le jus de citron vert et une pincée de sel fin rose, versez la brunoise de fruits et mélangez.

Épluchez et dénoyotez les avocats, coupez-les en morceaux dans un blender, Ajoutez l'Assaisonnement « La Tonique » et l'eau. Salez et poivrez légèrement et mixez.

Versez le guacamole dans des verrines, surmontez d'un dôme de brunoise de fruits et décorez de cerfeuil ou de persil plat.

Versez encore quelques gouttes d'Assaisonnement sur la préparation.

Parsemez de graines de sésame noir.

Recette imaginée par Valérie Cupillard, auteure et créatrice culinaire Bio.

Astuce : Pour un aspect plus lisse et onctueux du guacamole, vous pouvez utiliser une poche à douille (une seringue à pâtisserie) pour remplir vos verrines.

+ Nutrition : L'association du curcuma et du poivre multiplie l'effet super santé !

Vous pouvez utiliser cette recette pour l'apéritif en mettant la préparation dans des mini-verrines.