

Pâtes à la crème d'avocat et de tomates

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 381 Kcal

Charge glycémique par portion: 24.513

Les ingrédients

- 240.0 gr Pâtes
- 1.0 u Avocat
- 2.0 u Tomate
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cc Parmesan
- 1.0 u Echalote

Préparation des pâtes

Dans une casserole d'eau bouillante et salée, mettre cuire "al dente" les pâtes suivantes consignes indiquées sur le paquet. Puis réservez.

Préparation des légumes

Faire bouillir une petite casserole d'eau pour y ébouillanter les tomates et les peler. Ouvrir l'avocat en deux, enlevez le noyau et mettre la pulpe dans un saladier. Coupez les tomates en petits dés et les mettre ds le saladier. Salez et poivrez à votre convenance, mettre les cuillère d'huile d'olive et l'échalote hachée finement. Mixer le tout de façon à avoir une crème homogène.

Présentation

Mélangez la crème aux pâtes, et saupoudrez de parmesan. Servir chaud ou froid.