

Salsa verdi : Pommes, Concombre et Avocat

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 243 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.065

Les ingrédients

- 2.0 cs Persil
- 1.0 u Avocat
- 0.5 u Concombre
- 1.0 u Pomme
- 1.0 u Echalote
- 4.0 cs Huile d'Olive
- 10.0 cl Jus de citron

Préparation des légumes

Coupez le concombre en petits dés (1cm). Coupez la pomme en deux, ôtez les pépins et le trognon, puis coupez la en petits dés. Épluchez l'échalote et hachez la finement. Épluchez l'avocat et détaillez sa chair en dés de taille moyenne (2cm). Hachez le persil.

Préparation de la salade

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, puis assaisonner avec le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrer à votre convenance.

Réservez au frais au moins 15 minutes avant de servir.

Présentation

A proposer avec une viande blanche grillée comme des brochettes de poulet.