



Salade avocat et pomme végétarienne végan

 En deux mots :

Une salade croquante, rapide à préparer pleine de goûts pour se faire plaisir tout en se faisant du bien grâce au bon gras de l'avocat, des noix et des pistaches, sans oublier les antioxydants de la pomme et de l'avocat qui participent à lutter contre le vieillissement de nos cellules.

Une salade santé plaisir parce que manger sain c'est facile et bon à la fois.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 1 demi- de pomme
- ▶ 10 g de noix
- ▶ 10 g de pistache
- ▶ 1,5 cuillère à café d'huile d'avocat
- ▶ 1 cuillère à café de jus de citron
- ▶ 0,25 pincée de piment d'espelette
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 1 pièce d'avocat

Instructions

Peler, couper en deux l'avocat, le dénoyauter, le couper en dés et les mettre dans un saladier.

Peler la pomme, l'épépiner, la couper en dés et ajouter les dés de pomme dans le saladier.

Concasser grossièrement les noix et les pistaches et les ajouter dans le saladier.

Réaliser la sauce avec l'huile d'avocat, le jus de citron, le piment d'Espelette et le sel.

Mélanger la sauce à la salade.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Astuces :

La pomme et l'avocat s'oxydent et noircissent au contact de l'air, le jus de citron permet de retarder le phénomène (grâce à l'acide citrique qu'il contient).

L'huile d'avocat peut être remplacée par de l'huile de sésame non toastée ou tout simplement par de l'huile d'olive.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.