

Salade crémeuse d'avocats

Portions : 4 ~ Préparation : 15 minutes ~ Temps de cuisson : ---



Ingrédients

- 2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 80 ml (1/3 tasse) de préparation crémeuse de soya*
- Ciboulette ciselée
- 1 c. à café (1 c. à thé) de sucre
- 3 oignons verts (échalotes) ciselés
- Sel
- 3 avocats bien mûrs
- 10 tomates cerise
- Quelques feuilles de laitue frisée, bien lavées et essorées
- Poivre noir du moulin

Préparation

1. Pour faire la vinaigrette: dans un bol à salade, mélanger le jus de citron, la préparation crémeuse, la ciboulette, le sucre, les oignons verts et le sel.
2. Couper les avocats en dés, puis couper les tomates en 2. Les mélanger avec la laitue et la vinaigrette. Servir sans tarder, avec un peu de poivre du moulin.

* Préparation crémeuse de soya : Il s'agit d'un ingrédient incontournable lorsque l'on est intolérant au lactose ou allergique au lait. Cette préparation à base de soya a véritablement la texture, le goût et l'apparence de la crème. Dans la plupart des recettes, il est bien difficile de remarquer la substitution. On peut trouver ce produit fabriqué par Belsoy à l'épicerie ou dans les magasins de produits naturels.