

## Guacamole magique

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 15 minutes  
Rendement : 4 à 6 portions

### Ingrédients :

2	petits avocats mûrs (chair)
1	lime (jus seulement)
1 c. à thé (2,5 ml)	ail haché en pot
¼ tasse (60 ml)	coriandre fraîche, ciselée
1	petite tomate, coupée en dés

---

### Préparation

1. Dans un bol, piler la chair d'avocat avec une fourchette.
  2. Ajouter ensuite l'ail, le jus de lime et la coriandre. Mélanger vigoureusement !
  3. Transvider dans un plat de service et ajouter les morceaux de tomate.
  4. Déguster avec des chips de maïs ou des craquelins de son choix.
- 

Outils de cuisine à prévoir :

1. Une planche à découper
  2. Un couteau du chef
  3. Un presse-citron
  4. Une spatule
  5. Une fourchette
- 

Le savais-tu?

Pour faire mûrir l'avocat plus rapidement, tu n'as qu'à le mettre dans un sac de papier.

Tout comme l'avocat, la banane, la pêche et la pomme sont des fruits climatériques, c'est-à-dire qu'ils continuent à mûrir après la cueillette.