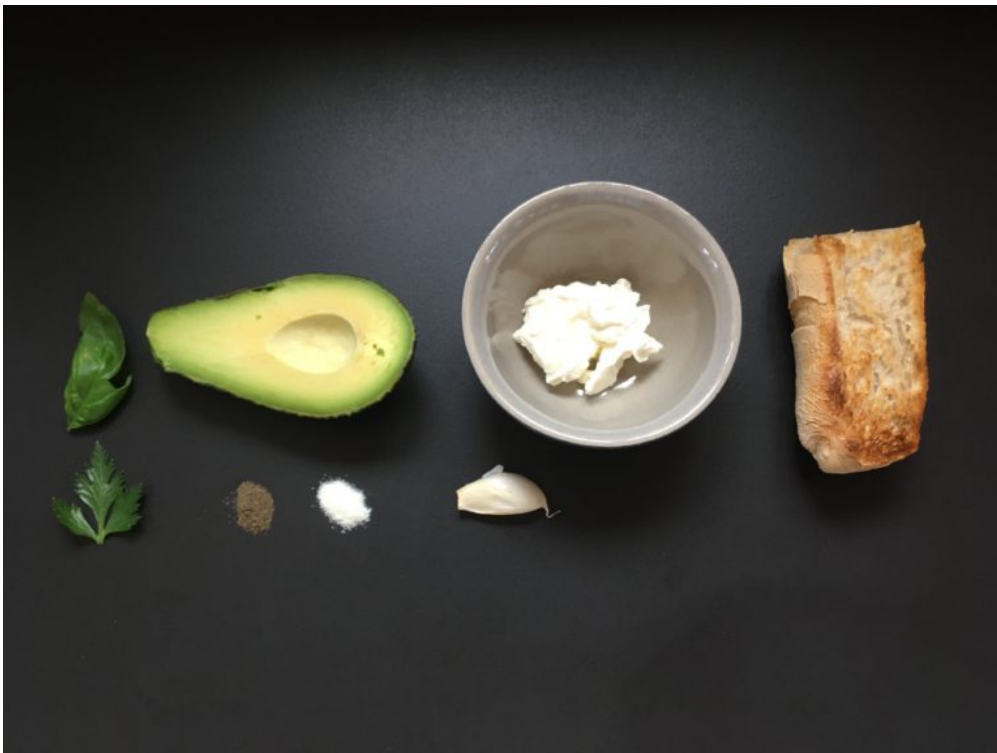


# L' avocat a gain de cause

## Les ingrédients

- 1 bel avocat mur à point
- sel et poivre
- du fromage frais
- 1 gousses d'ail
- 1 citron
- du pain, baguette, tartine ...faites vous plaisir





*Alors oui, je l'avoue cette tartine avocat n est pas très eco-friendly , l'avocat ne poussant pas (encore ..) en France. Petit péché de gourmandise pardonné !*

On écrase l'avocat mur à point à la fourchette avec l ail préalablement coupé en tout petits morceaux, le jus du citron (à doser en fonction de vos goûts), du sel et du poivre. On goûte en trempant le doigt et on ajuste l assaisonnement.

Le mélange est prêt pour la tartine , préalablement toastée. C'est parti: la tartine, une couche de fromage frais bio, et



on couvre le tout de notre purée d'avocat.

Résultat: Douceur du fromage, onctuosité de l'avocat, légère acidité du citron et note relevée de l'ail, on se régale en moins de 10 minutes .



**Retrouvez les portraits de nos**

## **producteurs**

**Ballade bio au marché de Saint Antonin  
Noble Val (82)**

**La tarte bio mi-poireaux chèvre, mi-  
courgette roquefort**

**Le sauté de porc bio mijoté aux petits  
légumes**

**Les patates douces chou vert et pois  
chiches bio aux épices**

**Le fondant de chou vert bio**

**Le waterzoi de poulet bio un plat complet  
délicieux**

**Le rôti de porc bio pommes poires  
cannelle**

**Le poulet bio tomates crème parmesan et  
aromates**

**Les boulettes bio carottes cumin  
coriandre**

**Le Tian bio de canard confit**