

PURÉE

AVOCAT, MENTHE & AMANDE

Envie que votre enfant dorme bien ?

Cette purée à la fois onctueuse et nourrissante, riche en calcium ainsi qu'en vitamine K, favorisera un bon sommeil !

Automne, hiver

POUR 4 POTS

4 petits avocats de Corse

1 petite poignée de feuilles
de menthe

10 cl de lait d'amande

Le jus de 1 citron vert

Prélevez la chair des avocats. Pressez le citron vert.

Dans un mixeur, mettez les avocats avec le jus de citron vert, le lait d'amande et les feuilles de menthe. Mixez bien jusqu'à obtenir une crème. Répartissez-la dans des petits pots. Servez immédiatement ou réservez au frais.

—

ASTUCE

Pour donner une touche sucrée, épluchez 1 poire bien mûre et ajoutez-la dans le mixeur. Cette recette est aussi réalisable sans mixeur : il suffit de tout écraser à la fourchette.