

# Guacamole de Brocolis

## Ingrédients :

- 300 g de brocolis
- 1 oignon
- 1/2 c à c d'ail en poudre
- 1 cc de coriandre séchée
- 1 cc de tabasco
- jus d'1/2 citron
- 1 cs d'huile d'olive
- sel, poivre de Phu Quoc (poivre du Vietnam, corsé)
- 1 tomate

## Préparation :

- Cuire les brocolis à la vapeur.
- Quand ils sont cuits, passez-les rapidement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et garder la couleur verte. Laissez refroidir.
- Une fois refroidis, mixez les finement avec l'oignon, le tabasco, l'ail et l'huile.
- Quand le mélange est bien homogène, salez, poivrez et ajoutez la coriandre.
- Evidez la tomate et retirez la pulpe puis coupez-la en petits morceaux et ajoutez-la au mélange de brocolis.
- Réserver au frais pendant 2 H et Servez avec des chips triangles nachos.



*Bon appétit !*