

“Guacamole de petits pois”



4 personnes



15 minutes



Ingrédients

Petits pois - 200g
tomate (en saison) - 1/2
tomates séchées (hors saison) - 4
oignon rouge - 1/2
Jus de citron - 1/2
Coriandre - quelques feuilles (si on aime ça!)
Cumin
Piment d'espelette
Sumac
Sel

Déroulé de la recette

Faire cuire les petits pois quelques minutes dans l'eau bouillante.

Dès qu'ils sont cuits, les plonger dans un grand saladier d'eau froide contenant des glaçons pour arrêter la cuisson et fixer la couleur. Ecraser les petits pois à la fourchette ou les mixer à l'aide d'un robot.

Découper la/les tomate(s) et l'oignon rouge en petits dès. Les mettre dans un bol avec le jus de citron et les épices, (ajouter la coriandre si vous aimez ça) et bien mélanger.

Ajouter cette préparation aux petits pois et bien mélanger.

Il ne reste plus qu'à déguster!

Notes

Cette version du guacamole est plus écologique car elle utilise un ingrédient local et de saison.