

# Mayonnaise à l'Avocat



## Ingrédients



- 1 càs de graine de tournesol (*facultatif*)
- 2 càs de graine de lin
- 1 avocat
- 1 càs de purée de sésame ou amande
- ½ càs de levure de Bière
- ½ càs de germe de blé
- ½ citron
- sel de l'Himalaya
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail frais
- aromates (persil, basilic frais)

Si vous n'aimez pas le tahin vous pouvez utiliser de l'huile de lin, d'avocat ou de pépin de raisin. Mixer ou mélangez avec un fouet tous les ingrédients ajustez selon la consistance désirée.

L'avocat est l'un des fruits frais possédant la plus haute teneur en **fer**. Il est l'un des fruits les plus riche en graisses ayant une grande valeur nutritive. Il se marie avec très bien avec toutes les salades et les plats aussi bien sucrés que salés.

## PRÉPARATION

- Hacher finement les herbes fraîches ainsi que les échalotes.
- Presser le citron.
- Presser l'ail.
- Mettre le tout dans un bol en verre.
- Ajouter le germe de blé, la levure de bière.
- Mixer les graines de tournesol, les graines de lin, l'avocat, le sel, la purée de tahin.
- Verser le mélange dans le bocal en verre.
- Bien remuer pour que tous les ingrédients soient bien incorporés et que le mélange soit homogène, épais et crémeux. Mettre au frais.
- Si vous optez pour de l'huile, ajouter un peu d'huile et battre le tout comme une mayonnaise jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et onctueux. Mettre au frais quand la consistance désirée est obtenue.

Cette mayonnaise très crémeuse et délicieuse, peut être utilisée pour une salade de crudités ou une poêlée, des frites fait maison ou tout autre plat.

### Les bienfaits de l'avocat :

Très digeste, l'avocat est riche en lipide et apporte des acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. La consommation régulière d'avocat permet le maintien d'un bon cholestérol. Il contient du potassium dont l'effet bénéfique est reconnu sur la tension artérielle, et du magnésium pour le système immunitaire, osseux etc. C'est une source très élevée de fibres alimentaires.



**Manger sainement avec plaisir en  
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME – Mars 2016 –  
[contact@legrandcni.org](mailto:contact@legrandcni.org) - [www.legrandcni.org](http://www.legrandcni.org) -  
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>